道次第文库系列22

菩提道次第广论修心法 三

宗喀巴大师　造
益西彭措堪布　讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

略说修习轨理 ……1
  正明修法 ……1
    正修时应如何 ……1
      加行 ……1
        洒扫住处，庄严安布身语意像 ……2
        端正陈设无谄供 ……6
        以如法的威仪安住，并归依发心 ……7
        明观资粮田 ……8
        资粮田前修七支 ……8
        供曼陀罗而祈祷 ……64
      正行 ……71
        总共修法 ……71
        此处修法 ……83
      完结 ……86
    未修中间应如何 ……93
  破除此中邪妄分别 ……183

（二、总略宣说修持轨理）

略说修习轨理分二：

一、正明修法

二、破除此中邪妄分别

初中分二：

一、正修时应如何

二、未修中间应如何

初中分三：

一、加行

二、正行

三、完结

今初

“轨”指训练心的轨道，沿着这条轨道前进一定能到达目的地。“理”是指心的缘起理则，也就是修行的规则或者说正确的做法。明白了修习的轨理就能明白怎么修心。

所谓“略说”就是先摄略的宣说总的原则，然后按照总的原则逐步细致地讲解，同时配以相应的教理、传记等如法地展开来论述。

这又包括正修时应如何、未修中间应如何，也就是说座上该怎么修，座间该怎么修。

真正的修行人一切时处都在修行，前提是必须通达正修和助修的关要，包括正修的时候应该怎么专注在所缘上修持，座间又怎么

辅助。因为不仅上座的时候，座间对正修境界依法保护同样叫修，只有正、助配合得当才能做到时时刻刻都在修行。

心要提示：

正修包括加行、正行和完结三分，具足这三分才是一个圆满的修法。

加行：为进入正行做准备，能直接影响正行的成败。

正行：按照修心轨理如实地做串修。

完结：摄集修法的功德，以大愿印持回向于希愿之处。

初加行法有六。

一、洒扫住处，庄严安布身语意像

乃是金洲大师传记，谓善洒扫所住处所，庄严安布身语意像。

这是金刚洲大师的传记，是说要善加洒扫所住的处所，并且庄严的安放佛陀身语意的所依——佛像、佛经和佛塔。

这个加行非常重要，因为金洲大师在这方面的行持特别殷重，所以说是金洲大师的传记。作为后学理当认真效仿，这都是善心善行，能直接利益自己的修行。

住所，要选择非常寂静、有利于修法的地方。也就是适宜居住、能使人心情愉悦而且很容易生起善心的地方就是好的住处。如果住

在那里自己的心境很不好，经常散乱、昏沉，或者贪欲、嗔恚等烦恼纷纷涌现，说明住所不利于修法。所以修行首先要选择良好的住所。

然后要做洒扫，使住所清净、整洁。在《大幻变网根本续》和《般若八千颂》等经续中都再再教诫：修法之人应当洒扫住处、清洁环境，每半个月就应洒扫一次。这样能减少障碍，很快获得悉地。经续中对此都有明确的指示。

缘起非常微妙，在洒扫的时候，心境自然能保持清净、安详，住所洒扫得干净整洁、布置得非常美好庄严，身心也会很清净，因此就能与正法相应。因为魔障喜欢去那些脏乱污秽的地方，这个清净住所它自然不会光临。修行人因此能非常安稳、顺利的修法，自然也会很快得到成就。

修法的所依是佛法僧三宝，如果对归依境以极大的恭敬心承事，就能出生很大的福德。庄严布置了佛陀身语意的所依以后，就要如真佛亲临一般来恭敬承事。其实洒扫住所就是在承事佛，这样就能快速的积累广大的福德。就像要迎请国家元首到家里做客，首先必定是非常郑重的做清洁工作，家里打扫得一尘不染，再以美好的饰品做庄严。这是在表示对客人的尊重，以此令客人生欢喜心，这样有什么愿望自然能得以实现。

同样，要迎请佛菩萨也必须好好地承事。在缘起上做到位，诸佛菩萨的加持自然就来了。如果缘起上一点恭敬承事的心都没有，又怎么会得到佛菩萨的加持呢？承事供养做得很好，对待佛堂里的佛像与对真佛一样，心里丝毫不敢马虎，非常恭敬，时常礼拜，认

为佛就安住在这，这就是在承事佛，就会得到佛菩萨的加持，增上无量的福德。只要有善心和恭敬，自然就跟诸佛的悲愿相应，佛菩萨的加持会立即降临。缘起就是这样，懂了这一点就能触类旁通。所以，大家首先要按照这样脚踏实地的一步步实行，与其谈玄说妙不如真正做一次洒扫。

洒扫时，心里还应当安住观想，不能是无记的状态。依密教金刚乘来说，要观想：通过洒扫遣除依报器世间的所有过失。从所住之处开始，无论是房屋、院落，还是外面的街道、城市，乃至于整个山河大地，所有的器世界全都清净成天尊的无量宫。同时，有情世间的过失也全都遣除，所有的有情都清净为天尊、佛，没有不清净的，心也安住在这样的清净自性中。心一清净，从心显现的这一切有情世间、器世间也全都清净了，没有一样是不清净、不好的。

依显教来说，洒扫的时候可以念一些谛实语所造的仪轨来作加持，还可以按照《阿弥陀经》等观想自己所处的环境就是佛的清净刹土。

通过洒扫，房间里干净整洁，心情也会变得很好，这就叫做缘起。你的心怎么做，它就变成什么样，心怎么想，它就转成什么样。从内到外整个都会转向清净，自己的心当然也会变得清净、安宁、欢喜。心转了就会感觉到整个环境也变了，气氛完全不同。不要以为环境在心以外，其实它完全跟着你的心转。这个环境变了护持的力量就来了，自然就能召感善法天神和诸佛菩萨，他们都心生欢喜前来护持。就像把窗帘拉开阳光马上就能照进来一样。

如果住所脏乱不堪就会招来魔障，使修法很不顺利，而且也不

容易引发善心。住在臭秽肮脏的地方，就只会与垃圾一起腐烂、霉变，同时招来苍蝇之类的逐臭的众生，一些邪魔鬼神也喜欢待在这样的地方，召感的都是邪的力量，这都是因为心不清净，感召的当然也都是不清净的。所以，应当改正习气，调整心态和行为。这要通过多次练习养成习惯，再不断的坚持，心态和行为才能依法得以转变。这样就能得到现前和究竟两方面的利益。

懂了这一点，我们就能意识到，必须在心的缘起上相应。从更深一层来说，通过这样的洒扫，心上已经种下了跟净土相应的因缘，究竟的利益就是成就报身和化身刹土。

安布佛的身语意所依，就像《文殊根本续》里所说的，你应当做大士佛的圣像、佛塔等。原因是这么做能明现观想，融入加持、随念佛等，由此就能遣除违缘。

缘起上很重要，尤其是受了归依戒的人，时时不能离开三宝。三宝中佛是最主要的导师，安布佛的身语意所依，就表示佛已经安住在此处。佛像代表佛的身，一见到佛像就观想这是佛的身；经书法宝一见到就知道这是佛的语；看到佛塔就知道这是佛的意。佛的身语意全都安住在这儿了，就要生起至诚的归依心，要归依佛的身、佛的语、佛的意。这样明观、心里起了信敬，加持也就融入进来。对于初学者来说，这尤为重要，如果没有作为三宝所依的对境，自己的心也就没有办法生起。因此必须要依靠这个境缘使自心时时随念佛、时时缘念法，一直安住在修法的状态里，不落入世间的颠倒想。所以，修行最初就是要通过这些事相上的缘起，巧妙地把心转入法道。这些方面做得越认真越好，借助这些事就能训练你的心，

心地就不会一片荒芜。

这样做可以遣除身语意的违缘，心与三宝相应就会受到保护。心时时随念佛，归依佛，处在对佛的信敬中，自然不会感召违缘。相反，如果没有这样做，心就会出现邪念、烦恼，就会招来魔障。比如一个人过去造了杀人的重罪，后来他出家并且精严的守持净戒，魔障就有没办法干扰他。但他一失念，起了名利等染污的心，魔障马上就乘虚而入。就像这样，我们的心一不住在归依当中，就会落在世间邪法里，那就很容易出现魔障。如果心时时处在信敬中，魔障就根本没有办法接近，缘起上不相应的缘故。

二、端正陈设无谄供

由无谄诳求诸供具，端正陈设。

“无谄”是指内心真诚。这是供养的重点。首先要再再地发起真诚的献供之心。也就是说，首先要有一颗虔诚的心，而不是匆匆忙忙的用身、口的造作敷衍了事。要以至诚心尽自己的力量在佛前献上最好的供养，还要把供品摆设得整齐、庄严。一言以概之，要由善心发起善行。

刚刚开始的时候当然不熟练，但是一定要知道，最初的等起善心是最重要的，真诚的心还没调动起来时，不要急着付于实行。而且要检查自己的动机：我这么做是不是想要得到赞叹？如果是这样的心，那这个供养就是在供养自己，而不是供养佛，这也是一种谄

曲心。

其次，供品的来源一定要清净，也就是由造杀、盗、淫等恶业赚取钱财所购置的供品，都是不清净的，因为已被罪业染污的缘故。以这样的供物供养三宝，三宝也不愿意接受。因此必须要以非常清净的供品在三宝前献供，只有供养清净的供物才能积累很大的资粮。

“端正陈设”是指香、花、灯烛等供品都要摆设整齐。

三、以如法的威仪安住，并归依发心

次如《声闻地》中所说：“从昏睡盖净治心时，须为经行。除此从余贪欲等盖，净治心时，应于床座或小座等，结跏趺坐。”故于安乐卧具，端正其身，结跏趺坐或半跏趺，随宜威仪。既安住已，归依发心，决定令与相续和合。

如《声闻地》所说：从昏睡盖中净治自心的时候，须要经行。也就是当自己感到非常昏沉、恹恹欲睡时，就要站起来，到室外来回经行。要想从其它的贪欲等盖中净治自心，就应当在床座或小座等上跏趺而坐。也就是在安乐卧具上，身体端正，双腿结跏趺或者半跏趺，以适合自己的威仪安住以后做归依和发心。

归依和发心的要求：念诵文句的时候，心一定要与它相合。如果口里念诵文句，但心上没有生起相应的内涵，那就是心口分离。所以，口里如何念诵，心里也要如是立誓归依、发起菩提心，口中

如何念心中就如是作意，这才叫所念的文句与自心相应合一。

最初口中念诵时心里的作意总是跟不上，这就须要反复多次串习，力求作到心口合一，这样加功用行，达到纯熟以后就能随文入观、与自心相合。

四、明观资粮田

于前虚空，明现观想，广大行派及深见派，传承诸师，复有无量诸佛菩萨、声闻独觉及护法众，为资粮田。

所谓资粮田也就是众生修集资粮的所依之处，或者说能有力地助生资粮的田地。在一片肥沃的良田中播下了种子以后，由于田地的助缘力量，会使种子很快发芽、开花、结果。同样，依靠资粮田的加持很容易积聚资粮。

依本法来说，明观资粮田就是要在自己面前的虚空中，非常明显地观想出广大行派和甚深见派的诸位传承师，还有无量的佛、菩萨、声闻、独觉、护法众等。以这些殊胜的对境作为修集资粮的所依。具体的观修可以参阅以前的讲记。

五、资粮田前修七支

为了能顺利生起证道的功德，必须积资净障，它的行法就是修普贤七支。在修这一项的时候，必须得了解为什么要积资净障，之

后才会非常有意乐地精进行持，而不会视之为一种不必要的形式敷衍了事。

其实每个加行都是极其重要的道支。如果在这个缘起上不愚昧，每一项都励力地行持，这就会像一个连锁反应一样，道的功德自然会生起。

那么修习七支的行相和所缘是什么？应该怎样作意、入观？都有什么要求？对这些都了解了以后，一一都如法地去修持就是一种非常认真的修心。一项一项去做，一开始不太熟练就反复练习。纯熟以后，一念文就能随之入观，然后自动按照无上的普贤愿王运转，就可以产生极大的福德，在几分钟里就可以超越数劫的修行。

那么七支是如何归摄在积资净障和使善根增长广大、辗转无尽的内容里的呢？对于这些都要首先通过闻思，取得完全的胜解，之后它就会成为我们尽未来际的修持法则，让我们贯彻一生，不会再天天想要换新花样，所以极为重要。修任何前行法都会涉及到这个地方，所以最好一次性学好。祖师以最大的智慧和慈悲已经确定了，每次只要按照这个方法去做，既省事又省心也最为恰当。

为什么要积资净障，这跟修持正行有什么关系？

这要从正反两方面来观察，正面观察积资净障会如何？反面观察如果没有积资净障又会如何？之后你就会确定，积资净障对修正行有最大的助缘作用。正行之所以修不上去，就是因为没有好好积资净障。前位的事情以加行最为重要，加行做好了，就能顺利进入正行。加行质量不过关，就草率地进入正行，那修多少年也很难生起证德。

为什么要积资净障？为什么要用普贤七支行法来积资净障？如果这两个问题能断除疑惑、彻底明白，那么必定能长期地实行。

又自相续中，若无能生道之顺缘——“积集资粮”及除逆缘——“净治业障”二助缘者，唯励力修所缘行相之正因，亦难生起。是故次应修习七支以治身心，摄尽集净诸扼要处。

积资净障的必要

首先我们的愿望是：无论修什么都能生起相应的道的功德。

如果是修暇满，就希望能真正引生珍惜心，日夜精勤地修法，不浪费一分一秒；修无常，就能真正生起紧迫感，不会再为现世谋利益；修业因果，就能生起对因果的胜解信，而且以这个坚定的信念摄持自己的心，猛利地发愿断恶修善，对恶业产生极大的畏惧，不敢去做，对善业产生非常猛利的欲乐，欢喜趣入。

成办任何一件事，都不是仅凭主观意愿的想像就能完成的，必须要因缘齐备。如果因缘欠缺，不管你怎么努力，花多少时间，都不会有结果。所谓善巧，也就是能很好地积聚因缘缘起。顺缘具足了，违缘遣除了，事情自然就能成办。同样，从最初趣入菩提道、直至圆成佛果，其间须经过的所有道支，我们都希望能如量地生起。但事实上却总是难以如愿，甚至事与愿违，为什么会这样呢？

之所以生不起修证的功德，就是因为因缘上没有具足能生道的顺缘——集积资粮，以及遣除它的逆缘——净治业障。在缺少助缘

的情况下，再怎么努力地修持这个所缘行相，也很难生起证相。就好比一个懒人虽然在田里撒了种子，但他既不浇水也不施肥，又不除草，虽然他昼夜不停地盼望能长出茁壮的庄稼，但结果必须事与愿违。由此就会知道，一个果的出生必须要有主因和助缘的配合才行。

所谓正行就是修持能生起果德的正因——无颠倒心。

比如修出离心，出离的意乐就是所要生起的果德。该如何修才能生起呢？就是要修持相应的所缘和行相：所缘是轮回苦，也就是三苦等；行相是心里厌患这样的状况，想尽快摆脱。这是生出离心的正因，按这样修持，又以助缘配合，出离心必然会生起。所以，修行的因和缘一定要汇合，如果没有顺缘的助发力，也没有遣除逆缘障碍，心就会被卡住，不能顺利地缘法运转，因此必须打理好各方面的因缘。

任何事情都是这样。譬如想要考取功名，上名牌大学，很多人会认为努力用功地学习是正因，所以一心想要把板凳坐穿，拼命地看书学习，但最终未能如愿以偿的人比比皆是。原因是什么呢？就是顺缘不具足。学习也需要周围帮助的力量，如果一个学生平时常常做好事，在方方面面都尽心尽力，对老师、对同学、对父母等许多人际关系都处理得很好，周围的环境就会起到很大的助发的力量。一方面大家都会倾尽全力地帮助他，给他提供安心学习的条件，这样就具足了顺缘，避免了违缘，再加上自己的努力，必然成功就在眼前。

相反，如果根本不注意养德，认为除了学习之外什么也不用做，

那就会出很多问题。有问题想请教别人也四处碰壁，家里人也不肯配合，没有一个安静的学习环境，总会受到各种干扰。这样即使平时的学习成绩很好，也很难在关键时刻取得成功。

其实，不用说大的生死问题，就连一天心态稍微有点不对，背弃了应尽的责任和义务，生了恶心和烦恼，马上就会感觉自己这一天的修法没有实际效果，完全是装样子，所以这一点非常重要。

这是在正行之前必须要处理好的，否则又怎么能修得好呢？修法肯定要对归依的资粮田恭敬，要在这上面祈愿修福等等。首先把善心发出来，积累广大的资粮，之后心就会受到滋润，然后再进入，这就会很顺利。

逆缘方面业障一定要净除，否则被罪业障蔽住了也不会出现证德。因为心被封住了，以那个状态，再怎么使劲鲁莽地强行去做也不会成功。就好比冬天要想开动发动机，首先就要加热，排出故障。顺缘方面具足了，障碍方面也遣除了，之后再去发动，就能顺利运转。如果既没有加热，也没排除故障，使劲一开，机器就坏了。方方面面都得懂得加行的道理，不懂就是缘起上的愚昧。

一般人读书就只是读书，读死书，结果心已经被封锁了，一直在很狭小的范围里走不出来，这就会起障碍，时间长了在障碍里越陷越深。出现这种状况时，就不应该再继续扎在书堆里，而是应该先去积德培福、除障，因为心已经很僵、很紧，被很多罪垢染污了，不修善、悔罪想智慧有所增长也是白费劲。敦巴仁波切说：要恒时精勤积福德，没有积德，就不会生善心，积了德就会生善心。

这个菩提道次第就是修善心，从前到后一级一级的就是次第的

修善心，使这个善心越来越升华。比较而言，积德是比较容易做到的，所以首先就要做。尤其在三宝门中，更要尽量去争取积资的机会，就像后文中讲到的，因为正修要修得起来更细更难，所以必须要有前面各种积德的力量。一旦有了力量，缘起上就会有发起善心的能力，不做就没有，做了就一定出得来。

很多人一陷入这个误区，心态就变得很荒枯，正是因为资粮不够，所以最后就会修偏，这叫偏枯。如果你善心做得好，整个人就会很滋润，这是必然的道理，从外相都能看得出来。如果封闭在这里，什么也不做，那就偏枯，这个时候善心就不容易出来。

一个擅长积资的人，他处处都会做利他行、对三宝做供养、对他人恭敬等等，你会发现这个人的面貌不同。首先在容易转的地方开始不断地运转，所以他的心就有起色，他一次一次地积资的时候，善心就在不断地开发。这样到了修法的时候，由于资粮很深厚，一修就上去了，领悟力正是资粮深厚的结果。

一个人修法为什么修得好呢？他是宿世积了很深的资粮，或者说他的善根很深厚，所以很快就能出现证德。那我为什么不行呢？正是因为我福德很浅薄，障碍很深重，所以修什么也出不来。既然已经认识到了，就应该在积资净障上下手。只要你非常注重积资，效果就会非常直接，它能直接帮助你发起正行，而不是在耽误你，这是增上效率的最关键因素。善心出来了，不断地起善心，不断地行持善法，再去看书就会发现领悟力很强。

因为法跟心因缘一合的时候，就看心上有没有德，有没有去障。和合的时候只是一瞬间，一瞬间没有把握住，也就过去了。听法也

是这样，一相合，一下子就能知道，不需要非常长的时间。修法也是，一下子状态一入的时候就合了，合不上就是有障碍，资粮不够就要赶紧去积累，而且要处在卑下位多做。我慢高山不住德水，越是往下做的话，来得就越快，德就能够很快起来。

周利槃特是一个很好的典范。他如果不去扫地能证阿罗汉果吗？佛彻知一切，完全知道应该怎样来引导他进入。最初跟着他的兄长学偈颂，由于资质太差、太愚钝，所以念一个短偈都念后忘前，这就是有障碍的表现。如果还是在这个方面使劲，那么最后只能使他彻底丧失信心，但佛并没有这样做，而是叫他去扫地。僧众是一个大福田，他很诚心地不断地扫，所以天天都在进步，积累到一定的时候他就开悟了。开悟就是一瞬间，很快的。

这就要知道，为什么每次都要注重修持积资净障，就是因为有了深厚的资粮，就容易生起善心，修法也就容易相应。我们要首先从容易的、实际的事情上去做，每天非常注意修善心，多去积德做好事，这些都是能够做得到的。

修正行要比这个困难得多，因为它要求心很细，如果只是责备自己说：“你怎么这么笨？你为什么没有大善根？”这样是没有任何作用的。要换一下方式，后面讲归依的时候说到，你在三宝福田里多积累资粮，以后智慧就会像夏季的江河一样，不断地增长。如果不能趣入的话，依资粮力来助发是最重要的。

经上说：没有积资想成就，就好比搅水想要得油一样，水很薄，怎么可能得到油呢？人家问你：“你修行的目的是什么？”你回答说：“我想即生成佛！”但你却一件好事也不肯做，一个过失不改

改，心田就像沙漠一样，怎么可能得到成就呢？但是如果资粮深厚，想要成就就像搅乳得酥油那样，会越积越多，越有成道的资本。如果一开始就落在庸俗的无分别上，什么也不做，几十年过去也不会有什么进步。不但没有进步，反而还会倒退，这就误入了大歧途。

现在的问题不是往很高的上面去说，而是在起步时就要注意到，凡是有因缘、有机会积资粮都要好好地把握，而且尽量多做、做好、做厚，这才能有本钱。不要说出世的成就，一些世间的感应录都很清楚的讲到，想要得到功名利禄必须有资粮，而不是光靠聪明才智。当然聪慧有才学也是一个条件，所谓的积阴资或者积阴德就是这个意思。不宣传就能把这个资粮保护得很好，也就是默默地积资粮，不求人知。仅仅成就一个人天道，都说要积多少功行才能得到，这也叫外功。外功做得好内功就能修得很好。

乳跟水迥然不同，水很淡、很薄，没有出油的资本。如果你还一味地想通过不断地搅水得到油，只能是徒劳。如果资粮积得很厚，就感觉自己的心已经跟原来不一样了。资粮一多，你各方面的反应都有，因为福很深厚了，心很纯厚了，然后再一搅动，酥油就出来了。也就是说，与法一结合就能出现证德，各种善心都能很顺利地引生。悲心、智慧、定力、精进、正念、信心等等，受用上发心越来越清净，安详度也增上了，这就是出现了证德的表现。

同时，它的反面就是要去掉证道的逆缘，也就是障碍、阻碍的力量。业障很重，就会障得很紧，证德就出不来。这就要看业障的深浅了，有的人可能几个月就发现身心已经清净多了，有的则可能要一年、两年或者更长。我们心中要生起一个道的证相，主要的障

碍就是罪障，所以，你要想让自己心的明镜里出现证德的影像，净障就是极重要的一分。这样明了以后，自己就能意识到，每一次修正因之前，都必须要积资净障。

采取普贤七支行法集资净障的原因

普贤七支行法摄尽了一切积资净障的扼要，而且是以普贤愿王的量来修持，所以是无上的观法，是最圆满的修法。

修七支的要点有两个：一、所缘；二、行相。

所缘方面，普贤七支有圆满周遍的特点，从礼拜到回向，都是以十方三世的一切佛、一切供品、一切善根等作为观修之境。其实，只要内心能对普贤果位上的不可思议行境有胜解信，再以普贤行愿力驱动，做七支修行，就会出生极其广大无边的资粮。

思维心中的法道

1、 加行的准备工作都包括哪些，分别应该如何行持？逐一思维每个加行的必要，并且在立誓：每一次修法前我都要修这个加行。

2、 思维积资净障有什么不可取替的必要性。

一、礼敬支

其礼敬支中，三门总礼者，谓所有等一颂。非缘一方世界及一时之佛，应缘十方过去、当来及现在所有一切诸佛，以至诚心，三业敬礼，非随他转。

在礼敬支当中，所谓的三门总礼是指《普贤行愿品》所说“所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余”这个偈颂。

偈颂前两句说到，所礼境不是一方世界和一个时间里的佛，而是要对十方三世的一切佛作顶礼。方所上，周遍十方世界，时间上，周遍过去、现在、未来三时。总而言之，就是横遍竖穷的尽法界量。这里面的一切佛，在一时间以至诚的心、身口意三门恭敬顶礼。这不是随人而转，是自身有一种普贤行愿的力量，要修持礼敬诸佛的大愿。基于这种愿力，从内在至诚的心里发出了身口意三门的敬礼。

这也是敬礼法界。十方三世任何一个点上的十法界有情，都本来是佛。在这一念间，对十方三世的一切佛至诚地以身口意作敬礼，那这个福德就极其广大不可思议了。

这样把礼敬的贤善之行推广到极致，圆遍法界，就叫普贤。“普”是遍一切时处、一切种类，法界有多大的量，它就有多大的量。所谓“圆人修法一天胜过不圆之人苦修一劫”也是这个道理。现在你不一定是个圆人，但能生起胜解信，能有这样的愿力，就已经很不可思议了。

我们知道了这个特点，才知道它就叫做普贤愿王，它是积资净障的一个大总持法。为什么要选定它呢？就是已经在借用普贤菩萨发的无上愿王，一入手的时候就是以这个无上果位的境界作为目标，然后心中就按照这样来模拟，什么都是模仿出来的。

像这样一种行法是无穷的、几何级数倍的增长率，并不是简单的加法或者乘法，所以它叫做王。境界重重无尽、周遍圆满广大，而且后面印持回向的时候又加上一个无尽，所以已经是圆到极点、广到极点、深到极点，无以复加。就好像原子弹在高空爆炸时，它的辐射波一时间就覆盖了整个区域。又好像卫星的数据传输是在一时间传遍每个终端，而不是一级一级的传递。

智军阿阇黎释中云："此复若仅顶礼一佛，所得福德且无限量，何况缘礼尔许诸佛。"

这里，我们要认识到这种修法的殊胜。就礼佛来讲，佛是不可思议的正等觉，具有不可思议的功德。如果能以一念敬信礼佛一拜，就能出生从膝盖直到金刚地基的微尘数那么多的转轮王位，有这样无法限量的功德，那么顶礼十方三世的一切佛，就要乘以无数倍。

尽管我们还没证得法身，但是对于果位普贤不可思议的解脱境界，有一种确然不疑的胜解，确信最终真心现前的时候，圆裹十方三世，一切佛都映现在我的海印三昧里，每一个毛孔里都可以现出十方三世一切佛。因此有猛利的欲乐，非常希望能像善财童子那样行持这个普贤行愿。如果有这样的心，一念这个文句，你的心会猛

利的相应上去的。

退一万步讲，假使你不懂这个意思，不能做观，但是诚信此无上愿王的微妙文字，那么即使只是口里念到、心里缘到，都是极大的幸运。有这样至诚的心，也是不可思议的。

之后，就随文作意：我这一念间，已经礼拜十方三世一切诸佛海会，因为它就在我的真心当中。

所以，礼的不是一尊佛。普贤愿王没有局限，不偏在一方一隅，我们的妙明真心本自元成，悟透这个理，礼的就是一切佛。他也不只是礼这个时间段里的佛，是穷尽三际的一切佛。从我们自身上来讲，首先要获得胜解信，有了胜解信再结合普贤行愿力，就会非常至诚地三门敬礼。这样将会产生无限的福德。

知道了这样一个圆顿的要诀以后，无论是修供养、随喜、忏悔、请转法轮、请佛住世、回向等等都以这种方式进行，这就是憨山大师说的“称法界心，极法界量”。然后发起无边的普贤行海，那确实再没有比这个更圆满、更广大无尽的了。懂了这一点，我们就要坚定的修持七支的行法，把它作为积资净障的要门，而且把《行愿品》后面的偈颂作为印持回向的重要愿文。

接着要了解三门别礼的方法。

前面总的说到身口意都要敬礼十方三世佛，其实分解开来，一身都复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。就是在自身上要知道，现在我有这个能力，每一个身能够现出佛刹极微尘数的身，而且化出的每一个身又遍礼佛刹极微尘数佛。身要采取这样的方式，如果还只局限在一个肉身上，那我们就还是局限在生灭心妄现的假相上。但真

实的情况不是这样，所以就要模拟普贤果位的行法，现前就做修持。

“意”，就是这样的身明现了以后，都入在诸佛的坛城里，然后以胜解信随念佛已经现前的不可思议解脱境界的功德，要至诚地这样随念，这就是意的敬礼。

然后再发于“口”，也就是为了赞叹无穷无尽诸佛的功德，每一身都有无数个头，每一个头有无数个口、舌，每一个舌出无数的音声海来赞叹一切诸佛的功德。

这些都是基于真实的法界缘起力，以事事无碍、重重无尽的方式来敬礼。

三门别礼中，身礼敬者，“普贤行愿”等一颂，谓以方时所摄一切诸佛，以意攀缘，如现前境，变化自身等诸佛刹极微尘数，而申敬礼。此复是于诸境所有普贤妙行，发净信力，由此信力发起礼敬。一身顶礼，其福尚大，况以尔许身业礼敬，其福尤大，智军阿阇黎所释也。

三门别礼中，第一身礼敬包括三个内容：一、能礼的身；二、能礼的心；三、礼敬的佛。颂文是：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

这里的要点是明确这个身怎么变化。以普贤行愿的威神力，身体能够遍现于十方三世任何一尊佛前面。这就好比因陀罗网有一千颗圆明宝珠，我是其中的一颗宝珠，一颗宝珠的影子可以映现在其余九百九十九个宝珠里面。以此表示我的身会映现在十方三世一切

佛任何一尊前。又好比电台发射的电波一时间能够遍入到整个空间的任何一点，只要接收就会有。

“刹尘身”就是用佛刹极微尘数来表达，我这一个身已经幻化出了无数个身。而且每一个身又可以现出无数个身，去遍礼刹尘数的佛。如同帝释天的因陀罗网里，一颗珠子的影子映现到其余所有的珠子里面，这是第一重。之后，每一个珠子的影子又现在所有珠子里面。像这样就是重重无尽的法界玄门境界。

首先，你要对这个玄理产生胜解，确信无疑。这个礼敬的修行不是停留在情见的范畴里，如果只以一个肉身在时间、空间的局限之下，只能在这个地方，对着一个对境顶礼，那当然只能一时礼敬一个对境。当然现前的对境也可以有多个，但是没有办法一时间圆礼十方三世一切佛，更不可能一个身就这样重重无尽地出现。

要知道，在西藏佛法的修持里，普贤行愿的偈颂已经被纳入到任何修法的前行和结行当中，因此能够首先通达发愿的原理，十分必要，也是极重要的。

前面说到了能礼的身，就是说以意缘取十方三世一切佛，心里这样想：这十方三世一切的佛，都在我的真心中显现，如同现前境。再想：我这个身化出了佛刹极微尘数那么多身体，敬礼这一切佛。这样就懂得了能礼的身。

然后要知道礼敬的动机，是对十方三世一切佛不可思议的行境，有了清净的信心。就是说，现在所礼的一切诸佛圆满具足不可思议的普贤行海，它绝对不是我们现在这迷梦中的境界。虽然我没有亲证，但我对此毫不怀疑。由于有这个信心，对一切诸佛的普贤

妙行做礼敬。

当然，一旦我们相信了众生本来是佛，就会像常不轻菩萨那样尊重一切众生。但是华严号称别教一乘，不只显示了众生具有如来藏，而且进一步说明了本来的法界事事无碍的妙境界相。通过学习这样的别教一乘大法，会更加明确这是不可思议的诸佛行境。

这样才知道，在妄识里，任何一个时空点上的现相，都原本住在实相中，也就是《法华经》所说的“是法住法位，世间相常住”，它本来就是那个法界，只是在凡夫虚妄的心识前变起一个时空点上的假相。因此，你就会至诚地礼敬法界、礼敬本来、礼敬实相，而不再追随虚假的现相，那就是真实的恭敬。这也就是发起礼敬的特别深的原因，它的动力来源于对法界、对心性的信心。

这个大要点，完全要凭信心来趣入。因为根本不是凡夫的情量能思议分别的，所以要是不相信就绝不会往这上走。如果能相信，特别相信佛的圣言量，特别相信自己的本性如此，那这个法激发的善根是极深的。《宝性论》说，只要对如来藏等四金刚处生起了信解，就超过其他人无数劫用充满刹土的七宝来供养，或者累劫以菩提心摄持而布施七宝的功德（《宝性论》云：“若人为求菩提果，珠宝严饰黄金刹，佛刹尘数日日中，供养一切诸法王，余人于此仅闻句，闻已生起胜解信，依此所生之福德，较前布施德更多……”）。什么缘故？因为后者不知道自己本来成佛，自己就是圆满的法界，因此就不如能对不可思议处生信心的人。总之一旦生了胜解信，就每天都会以随顺法界量的方式来作礼敬，这是自己对菩提有一种特别渴仰的心。

如果没有这样在理上先认识透彻，那么走进了佛教这个大自选商场以后就会得选择困难症。今天要修这个法，明天又想要换一个，购物车里一大堆，自己对修法都有了极大的怀疑。最后一天到晚就是疲于完成任务，这就不好了。没有定解的狂热行为总是影像，会陷入杂乱、仿徨、疲累懈怠当中。所以要真正意识到每天必须要修的就是普贤行愿。

这样做身礼敬有多大的福德呢？用一个身体来敬礼诸佛尚且有无量的福德，何况是化现刹尘身，每一身又遍礼刹尘数佛，一定能获得无量倍增长的大福德聚，所以这是一个极快速积集资粮的殊胜方便。

意敬礼者，“于一尘中”等一颂，谓于一一微尘之上，皆有一切尘数诸佛，安住菩萨围绕会中，应发胜解，随念诸佛所有功德。

接着前面的身礼敬再来讲意敬礼，颂文是：“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。”

“深信”两字表示信仰的程度非常深，也就是对诸佛具有不可思议的本性妙德有极深的信心，然后心里这样随念，就叫做意敬礼。“意”没有身体的姿态和语言的表达，那它如何敬礼呢？它是缘着功德而起。就是当时心里随念着诸佛一真法界里不可思议的行境，只要对这个能信受自然就处在礼敬的状态，不是别的。如果对这个没有胜解，那就不叫做意敬礼。这都属于事事无碍的实相，是法界事事无碍的玄门境界。

在这里对这个不可思议的行境，首先要发起胜解。之后缘着它起信心，当时的心就住在恭敬里，这个就叫做意敬礼。一是胜解，二是信心，三是恭敬。但是如果你没起胜解，你也不晓得这里会有什么礼敬。

有人说，我们都是凡夫，根本没证到这个境界，怎么能做意的敬礼呢？其实凡夫也可以生胜解的，一生了胜解就有了信心，以信心一缘想自然就住在恭敬里了。

上面已经说了，在十方三世的诸佛海会中修礼敬，现在意礼敬就是已经化出无数身，现在无数佛的坛城里，心里想：这个佛是怎样的呢？这里所说的佛，并不是我们看到的安住在一个时空节点上的佛身，那只是在二取心识前幻化的影像。此处是指“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满”，在一个微尘里有一切佛刹极微尘数的佛，每一尊佛都是在无数菩萨海会的围绕中。一一尘是如此，无尽法界里的一切尘也都是如此，相信每一尘中都有诸佛和海会眷属。现在关键的是要对这样一个不可思议的诸佛解脱境界发起胜解。任何善逝于法界中的佛都是如此，没有一个例外，当他证回去了以后就全部都是这样的，因为它是本性，法尔如此。我们对这个起了胜解信，在胜解中随念佛的功德。所谓意礼敬就是这个样子。

诸佛安住在不可思议的行境里，显现身、口、意、功德、事业无量无边的化现。比如阿弥陀佛，一个莲花里都是出无数光，光里出无数佛，每一尊佛又遍在十方世界里……，像这样不断地说下去，一重一重，无数无量。在这个当中，出现了不可思议的身语意事业

等的功德相，一个毛孔的光，一个音声等，一一都是圆明具德的。

懂了这一点，就会深信在一个微尘当中，充满了尽法界虚空界的一切诸佛，每一尊佛都有菩萨海会围绕，转大法轮。像这样一多无碍，重重无尽，不可思议。

对此心想：我要用我的口敬礼一切佛，应怎么礼敬呢？以口去不断地赞叹。怎么赞叹呢？要尽我性中所有的能力，把它发挥到极致，没有任何局限，尽未来际、念念相续无有间断地赞叹。这样就是称性而发了，也因此还要继续做下面的语敬礼。

语敬礼者，“各以一切”等一颂，谓于诸佛功德胜誉不可穷尽，化一一身，有无量首，化一一首，有无量舌，以微妙音而称赞之。此中音者，即是赞辞，其支分者，谓因即是舌根，海者是繁多辞。

语敬礼的偈文：“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”

语敬礼就是敬礼十方三世一切佛无边无量的功德，以及应当有的殊胜美誉或者名称。“胜誉”就是在赞叹时安立的种种赞词、美名，有多少德就可以安立多少种名称、德号等等。

虽然所赞之境是诸佛无边无际的功德大海，这不是分别心所能思维言说的，然而我还是以这样无尽的愿力，去做无穷无尽的赞叹。这是基于自己贤善之心的抒发，而且要无穷无尽地发出来，发展到极致就成了普贤行，它叫做行愿王，也叫做大行，也叫一切善。在这个上面，善根一旦触动起来，它是无穷无尽，做最充分的发挥。

当本性善根苏醒的时候，他就开始这样发了，不会局限在一端。所以真正的普贤行愿是一刹那间“一念一切悉皆圆”。只要对此生起渴仰的心，五无间罪当即就会灭除，这是为什么呢？因为善的力量极强。它是以法界心尽法界量无穷无尽的发挥，哪里是一个小善可比的！

像这里，我的赞叹要让它发挥到极致，不要把自己的心量缩小，不要遏制自己善的力量，要让它充分地发出来，不然的话就不尽性了。

要这样观想：在十方三世任何一尊佛前，（这并不是在时空点上，住了一尊有形体的佛，不是的。）都变现了自己的一个身体。“各”是表示在任何一尊佛前面，变出的这个身体。每一个身体如何呢？为了赞叹这尊佛，这个身体必须要有无数个头，每一个头要有无数的舌根，每一舌根要出一切的音声海，每一个音声里又要出无穷无尽的言辞海。这样一直到尽未来一切劫的时间里，赞叹诸佛甚深不可思议的功德海。

“甚深”是说分别心测不到它的量。就像目犍连尊者，他为了测量佛陀声音的边际，越过无数个刹土，却还是测不到。这就是甚深，属于不可思议的境界，唯证方知。

就是要以这无尽的愿力，合到诸佛尽法界量的功德海里。你有多少不可思议的功德，我就如是地赞叹，而且这种赞叹是横遍竖穷，没有边际的。如此一来，自然会出现无有边际、无法测量的大福德海。

我们每一次修持，必须首先出现这样的大善根力，之后心才会

随着开发，能够迅速地净障积资。就好像你的心中，封冻的地方已经融化了，拥堵的地方已经疏通了，再去修任何法，都可以很快生起证道的功德。

最后再解释几个词。“音”是指赞辞，“支分”指因的舌根。“海”就是非常繁多的意思。在藏文的译本里有“支分”这个词，但唐译本里没有。

思维心中的法道

1、什么是三门总礼？结合《普贤行愿品》的偈颂，思维我们该如何才能到位地修持三门总礼。

2、归纳“普贤愿王”的不共殊胜之处，思维凡夫人该如何相应“普贤愿王”。

3、结合《普贤行愿品》的偈颂，思维该如何才能到位地依身、口、意三门分别做礼敬。

二、供养支

供养支中有上供者，“以诸最胜”等两颂。

供养支包括有上供和无上供，主要是就供物划分的。有上供指人天各种盛妙的资具，无上供指诸大菩萨以神力变现的各种供具。

有上供依于“以诸最胜妙花鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”两颂来观修。观修前对愿文中说到的每一个供具的体性都必须了如指掌。

最胜华者，谓人天等处所有众多希有散华。鬘谓配贯种种妙华。此二种中，皆有一切或实或假。

“最胜华”指在人天等处盛开的稀有妙花，如牡丹、芍药、玉兰、百合、昙花等。各种妙花串成花环称为“鬘”。

花又有真花和假花之分。假花是加工制作出的金花、银花、绢花等。总之是以众多稀有的妙花供养一切诸佛。

伎乐者，谓诸乐具，若弦若吹，若打若击。

伎乐供养就是以美妙的音声做供养，包括管弦乐、打击乐，或者古典音乐、交响乐等，所有能使人安乐、能引发善根的音乐。总

之，是以各种美妙动听、具有无量功德妙用的音声供养十方三世一切佛，因此是供养愿王。

所谓普贤供养愿王要在境、发心、意乐、愿力、供品各方面都达到极致，这种极致没有任何局限，是尽未来际没有间断、念念相续无有疲厌的供养，是以普贤大愿力使心的妙力广大、无尽地开展。

过去长远的时劫中，由我执心的染污，起心动念最关注的就是自己的得失，缩在只容得下一个我的壳子里。现在要思维：自己本具本性普贤的无边力用和圆满妙德，障碍它发挥的就是这个我爱执，该如何遣除这个障碍呢？唯有发起真正的普贤大愿。

在接触这些字眼的时候，就能触发很大的普贤行愿力，它是一种无法遏制的、迸发性的力量。在这个时候，不要改变自己的心，要让它真正跟不可思议的解脱境界相应。明白了这个大义就要每天不间断的修习普贤行愿。因为它不是某个人一时的突发奇想，这是十方诸佛菩萨共同的大愿王。

单就地球上的情形来看，无论印、藏、汉哪个地区的大德在讲经说法、修持、行善等任何时候，都以普贤行愿作为积资净障的根本和最后的印持回向。再观察十方无边的刹土，一切诸佛菩萨同行的大愿王就是普贤愿海。我们必须对这一点得到定解，让普贤行愿成为永不更改的修行主题，贯彻在一切修行中。一定要让它成为确不可拔的信念，坚持以这样的普贤愿王来深入不可思议的法界。

涂香者，谓妙香泥。胜伞盖者，谓诸伞中诸胜妙者。灯烛者，谓香油等气香光明，及摩尼宝，有光明者。

“涂香”是把香料和水混合以后用来涂抹身体的一种香。还有烧香、末香等在人的境界中能见到的各种妙香都要供养。

“胜伞盖”是指最殊胜、美妙、庄严的伞盖。修普贤愿王要用最善的心，需要尽心、尽性、尽量、尽情。所以供养的时候要用最胜妙的资具来表达自己的心意。

“灯烛”表示光明。在这个世间界里，光明是美好的象征。有了光明，就会感觉到敞亮、舒适，所以用光明来作供养。包括了燃烧酥油、蜡烛等出现的具有香气的光明，和像摩尼宝那样自身发光的法。一类是通过燃烧或者电力发出的光明，一类是发光体的物质，都用来供养诸佛。可以想像在十方三世一切佛的海会当中，供养无量的光明，那是光明的海洋，以此做不可限量的供养。

烧香者，谓配众香，或唯一种所烧然香。

“烧香”是用各种香料配制而成，比如用柏枝、檀香等配制而成的熏香，或者是用一种香料制成的，如檀香。

以无量无数的烧香一时间供养十方三世一切诸佛海会。

整个观行的过程一定要把握住所缘和行相。所缘就是所观境界，行相就是心里运作的状况。把握好了这两点就趣入了正确的轨道，从此会不断地出现无量的功德聚。

胜衣服者，谓一切衣中最胜妙者。

又想：在周遍法界、十方三世的一切诸佛海会中，都兴起无边的衣服供养云。包括天人的妙衣，以及这个世界上从古至今的所有美妙服饰，比如唐装、宋装，印度的沙丽，泰国的服饿，巴黎时装等等。不论东方西方，天上人间，各种殊妙的衣服通通作供养。

最胜香者，谓妙香水供为饮水，以氛馥香遍三千界所熏水等。

“最胜香”就是能供佛菩萨饮用的胜妙香水。不但芳香怡人而且可供饮用，喝下去十分甘甜，妙不可言。它的香气熏散到三千大千世界，乃至整个法界一切诸佛海会，以此普遍的妙香来作供养。不遗漏一丝、一处、一类，是普贤广大圆遍的供养。

末香者，谓妙香末，可撒可烧，或积为堆，或画坛场，支配颜色，形量高广等妙高峰。

“末香”是指妙香做成的香粉，可以抛撒也可以燃烧来供养诸佛。或者积聚成末香的堆聚，或者配上各种颜色绘画坛场。这些末香堆积起来，形量高广，如同须弥山。

总之要尽自己最大的心、以最大量的供物作供养。这么一想，心量就拓展得非常宽广，以尽法界心、尽法界量供养十方三世一切诸佛，因此是极其广大、无有限量的大修法。

聚者，加于前文一切之后，有众多义，及庄饰义，并种种义。

“聚”要加在前文说到的所有供物之后。以“聚”字表示供物的量如海一般无量无数。任何一类供物都不是有限、低劣、单一的，都极其庄严，无论品质、妙力、相状都妙好到极点。种类也极为丰富，具有无量百千的美妙差别相。

明确了的所缘、数量、次第、行相以后，再缘着普贤供养愿王的经文，就能发起这样无上的供养大愿王。按照这样非常如法地观修、串习，逐渐养成习惯，那么在一念所起的善心就超过积聚无数人天善法的功效。离开普贤大愿王就再也没有这样殊胜的修法了。什么原因呢？因为依靠无上的普贤愿能开发出无边广大的心。以心极其宽广、圆遍，所以福德当然无量无边。而且它是总集要法，在一个修法的仪轨里，已经包含了这些量，所以一下子就能开发出极广大的福德聚。如果让我们跟随自己的分别心修善法就只能是发一点小善心，修一些分散的小善根，根本不可能有这样不可思议的观修。所以我们要知道，加行为什么选择普贤七支行法，作为修法的仪轨呢？是因为它摄尽了一切积资净障的扼要，而且是达到了广大、周遍、无尽的最大量的形式来进行的。在世俗的缘起上，你不可能找得到比这更加圆满广大的大愿了。

唐译本最后一句经文是“一一皆如妙高聚”，我们念这一句的时候就要知道，这一切的供物堆聚起来都是像妙高山王那样的形量。

“妙高”说明了两个特点：“高”是指数量极多，堆积起来极其高广；“妙”是说须弥山是由四宝合成，具有十种功德，同样的，每一种供物都是极其美妙的，有很多德相和妙用。譬如一束光，有

它美妙的体性、作用，有些光十分温暖，有些光非常明亮，有些光一见就让人心境开朗，或者有些光感觉非常温柔等等，这些就是它具德的相。总而言之，这一切供物都具有各种的妙好德相和力用。

这么一想，由于你的供物十分美妙，高广丰富，极其众多的缘故，得到的福德也就相应非常圆满、丰富、广大。不要把心和物分开来，其实那个物就表示了我们的心，这么一供，我们的心上就已经出现了这个缘起。

无上供者，“我以广大”等一颂。言有上者，谓世间供，此中乃是诸菩萨等神力所变微妙供具。

无上供，就是“我以广大”等一颂。有上供，指世间的供养。由于供物局限在人天的胜妙物品当中，有比这个更殊胜的供品，所以叫做“有上”。而诸大菩萨们已经得到了资具自在，所以能够以神力随意变现出各种微妙供具。因为是智慧力自在变现的缘故，超胜前面的人天供养具，所以称为“无上”。

颂后两句，于前一切不具足此二句义者，悉应加之。是说敬礼及诸供养所有等起及其境界。

“颂后两句”指“悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来”二句。前文中没有这两句的含义的地方都应该加上，也就是说，此供养支从始至终都是以普贤行愿力作为等起，以一切佛作为所缘境来修持

的。如果没有这两个内涵就不成为普贤七支行法。

首先要明白“等起”的含义，“等起”是一个思心所，它是发起一切行为的因，也可以称为动机。身和口的行为都是由思心所的役使而发起的，没有思心所这个源动力就不会有行动。思心所有各种差别，与之相应的就会有各种行动。就普贤行法来说，等起思必须要有普贤行愿力，否则就失去了普贤的含义。如果只是有口无心的念念，或者心量很小，譬如礼敬时只缘念一尊佛，或者供养时，只作意供养一盏灯、一支香，而不是以尽法界量的供品作供养等，这都已经失去了普贤行法的神韵。所以，普贤行必定基于内在的普贤行愿力，也就是要对普贤行海发起猛利的欲乐，而且成为心中不变的愿力，成为心中持之以恒的行愿。之后再读到这个经文的时候，马上就出现这个思心所，由它推动，三门就趣入到了普贤行的观修当中。所以等起是首要的关键，最初有了普贤行愿力驱动，马上就会引起身语上的造作，第二刹那以后，这个思心所也伴随着身语意的行动，所以这个最关键。

譬如一个盗贼，他先是生起一个思心所：我要去窃取财物。这念心一动，就使整个的身语意都随着它而转。后面的行为是什么样的性质和状况就由前面这个等起思决定。

所以整个普贤行愿的观行都必须以这样的普贤行愿力来发起、推动。当然，如果已经久久地串习惯了，一作意就是这个心，不必多说也是这个心。但没有调整好的时候，很有可能你修了多年也不是普贤行愿力，也不是普贤七支的修法，最后回向也不是普贤愿王印持的回向，只是有口无心地念念，那当然不可能出现这种功效。

下面我们用类推法来体会观修普贤愿王的极大利益。

在《悲华经》里讲到，将一朵花抛向空中，供养十方佛，以此直到断尽一切苦之间，将产生无穷无尽的福德，因为供养了不可思议的、具有四身体性的诸佛的缘故。可见，只要心跟佛相合，那就是不可思议的无穷无尽的福德。因为那个供养境不是时空点上单个的法，那是圆满的法界。所以下至供养一朵花、一盏灯都有无尽的福德。

佛在世时，曾有一位亿耳阿罗汉，他就是因为在前世用一朵花供养佛塔，结果产生了极其不可思议、连绵不断的福报。这样不可思议的因果律只有以信心趣入。龙树菩萨也说：“空性由理亦能知，因果甚深极难证。”它是妙到毫巅，无法思维和想像的。要知道，我们的眼睛有严重的翳障，已经被业果愚彻底的蒙蔽了，根本见不到深细玄妙的缘起律。所以千万不要相信自己坐井观天的想法，要完全相信佛语。因为佛以一切智眼彻见了因果缘起不可思议的量，完全看到了亿耳阿罗汉供一朵花的无量果报。就是那么一下子，缘起成熟时，就在九十一劫当中连续不断地感受人天各种胜妙的安乐，最后以这个福德亲自见到释迦佛、证得了阿罗汉果。

想想看，对三宝做些微的供养，果报都是如此广大，如果我们按照普贤愿王行持，心以普贤行愿力的驱使，在尽十方三世一切佛海前，以人天所有具极妙德相和作用的妙供养具，一一形量堆积起来像须弥山那么高，像这样做供养。如果想要计算它的福德，那确实用多少个计算机都算不到它的一个零头。因为这不是亿耳阿罗汉所得到的那种福德的量，不知道要在九十一劫利益的基础上乘以多

少倍了。

另外，在感果的数量上，也是不可思议的。就像来果和尚所说的，你供什么，就会出现相应它的果报相。比如供花，将来就会出现很庄严的相好。供养各种光明，未来就会得到非常明澈的心眼智慧。供养柔软的衣服，将来心地会柔软，福报会绵长。你供养清净的水，就会遣除掉各种的病，以及出现很清洁的心地。供养很多果，将来会尊荣富贵等等。

如果我们真的有智慧，就应当用尽法界量的最极殊胜的普贤行法，一次、一时遍缘十方三世，在任何一处都是以最圆满的供物来做供养，这就是圆教的行法。它就像一颗卫星，一时间能覆盖一切区域。

这样的行法，初学者虽然还不能实证，但这个作意是需要的。因为这是随顺因，也是无上的因王。以这样的方式，有信心、有愿力，而且愿意模仿，它就成为极其随顺的因缘。

这样随顺就能获得无量无数的功德。比如对佛经极其深广的所诠义有很强的信心，以十法行稍做修持，就能得到超过一切世间的善根，原因是所缘境不可思议。因为只有佛法能开示安乐的妙道，而且法越深做十法行利益就越大。那也是基于你的信心和愿力，你愿意在这上面进行供养、礼拜等等，那就有无边的福德。

在我们不了解缘起的时候，会产生一些邪见。譬如说看到别人在拜经的时候，会认为他好像有点愚痴啊，那样一个字一拜有什么意义？殊不知他以非常诚敬的心，缘着无上的经王礼拜就合成了极殊胜的因缘，每一拜都有不可思议的功德力。这并不是我们狭隘的

愚痴心所能度量的。

这样从缘起上决定后，再修供养支，就会有极其不可思议、广大无尽的福德。因为无论是供养的资具、境缘、等起、时间等，都达到了最极广大、尽法界量的无边行境。这就叫做广修供养，叫做大愿王。

这样了解以后，就会发起很大的欲乐，每次念修，都会非常珍惜。因为无上愿王的微妙文句极难遇到，所以会由衷的感叹：能念上这一句，真是三生有幸！有了这样的真实欲乐，福德就会源源不断地出现。一切善行都是从欲乐里面出来的，所以首先要特别注意把自己行持普贤行愿的欲乐开发出来，之后才会有源源不断的动力。欲一起来，精进马上就跟着来了，有了精进福德聚就不断地增广。之后，当然就会产生轻安。

所以我们修心的法则是一直要遵循着信、欲、勤三字诀来开发心地。信的前方便是胜解，因此首先要对经文的所诠义有非常深的认识，产生定解。一旦它成为坚不可守的信念，这个信念就能把持住你的心，随后就能生起信心。之后就会有很强的希求心，这个叫欲。有了它，你就会不断在这上面精进，这就是勤。能这样做，每天都将增上无量的福德聚，就像鹅王趣入莲池那样，是无法阻挡的。

三、忏悔支

悔罪支者，“我昔所作”等一颂。依三毒因身等三事，其罪自性谓我所作，此复具有亲自所作，及教他作，或于他作而发随喜，总摄

一切说"诸恶业"。应念此等所有过患，悔先防后，至心忏除，则昔已作断其增长，诸未来者堵其相续。

第三悔罪支是依"我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔"这一颂来观修。

要点有两个：一、明确所缘；二、明确行相。

第一、所缘，指忏悔的对象。包括由贪嗔痴三毒引起的身口意的一切恶行。每一种恶行又包括亲自作、教他作和见到别人作发随喜心三种。总而言之，就是从无始以来，基于三毒，从身口意三门所出生的各种自作、教他作、见作随喜所有的恶业，一次性地全部忏悔，丝毫不留。

因为普贤大愿王的行法要求起心的时候要圆满周遍，所以，这里是在十方三世一切佛海面前，把无始以来，每一生、每一阶段，由贪嗔痴发起的，身体作的、口里说的、心里想的一切恶业，一次性全部忏悔。

忏悔的行相

首先要想：往昔所造的罪业极多，如果有体相，尽虚空界也没办法容受。每一个业都有无欺的力量，一旦感果的时候，必定会发生各种不悦意的果报。譬如杀害一个生命要堕落地狱多少劫，之后即使生到人间还要被杀害五百次来偿还这个杀债，短命、多病等的余报就更是多得无法细说。所以自己造下的恶业才是彻底毁坏自己的毒药，它就象埋在我们心里的核弹，将来一定会摧碎整个身心。这样见到了罪业的严重过患以后，就产生了极大的后悔心，心里想：

我过去是多么愚痴啊，像个疯子一样吃下了无量恶业的毒素！然后又发起断相续心：从今往后，我宁愿被砍头也决不再造恶业！以这样猛利的誓愿摄持自己的身心不再造罪，彻底截断恶业的相续，这叫防护力。誓愿力强了，再遇到要造罪的事情，他就会战战兢兢地想：这个罪业我绝对不能做！

这样生起了猛利的追悔心和誓愿才叫做“至心忏除”。这不是飘在嘴上的，而是自己心里有一种至强、至诚的心，从这个心里发出来的忏悔就叫做具有行相。它的效果就是以“悔先”能断除已作业的增长，以“防后”能截断未来的造业相续。

我们的心上必须这样转起来才会有效力，在缘起上才能遮断罪业的相续。如果心还是一如既往，那就只能顺着恶业之流不断地下堕了。所以，所谓的忏悔就是挽救自身，也就是从非常恶劣、毁灭自己的道路中挽回过来，走一条自救的路。

我们要想到，连地上菩萨也在不断地忏悔，我们凡夫无始以来造了多少罪，今天还在继续造，因此要依靠普贤行愿的力量，从今往后，一直到成佛之间，要念念相续不断地行持忏悔愿王。要使愿力强化到念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。只有自己发出这个愿力来，才能对治罪业，远离各种障缘。只有基于这样的大愿力，我们的障碍才越来越少，颠倒心越来越薄，心上的证德会不断地生起。意识到了它的必要以后，就必须每一次非常殷重励力地去行持。

思维心中的法道

1、 什么样的供养才是相应普贤愿王的供养？大乘行人到底该不该希求供养的福德呢？

2、 结合讲记归纳自己能立下悔前防后的坚固誓愿的方法，试用看看有没有效果。凡夫人无力周全的防护身心，追悔罪业和立誓防护的必要性何在？

3、 思维如何相应普贤愿王忏悔往昔所造的罪业。

四、随喜支

随喜支者，“十方一切”等一颂。随念此五补特伽罗所有善利，修习欢喜，犹如贫者获得宝藏。

随喜支，指“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜”这一颂。

在所缘方面，要随念五类补特伽罗所有的善根利益。善根是因，利益是果，五类补特伽罗包含了一切凡圣有情。

“所有功德”是指圆遍十方三世的一切善聚海，下至恶趣众生发起的一念善心，上至诸佛因地、果地所有的功德。

这里的随喜心是一个平等周遍的心，不只缘取其中一类，在法界里，十方三世所摄的一切种类的善，包括因的任何一种善心，果的任何一种利益、安乐。总之就是尽法界心、遍法界量的一切善根，通通都作随喜。这是普贤大愿王、是圆教的行法，所以没有局限、偏党、间断，一次全部随喜。

真心本来是横遍十方、不二的体性，一切都是在这样一个性海当中显现的。就像观音菩萨，遍法界任何一处的众生呼唤求救时，都能即时应声做救度。性海就是如此，所有十方三世一切圣凡因行果德的善根，都周遍无余地显现。当它正现前的时候，我们都完全称性地随喜，没有偏袒的心，这就叫做尽法界量、一时普遍随喜。

所谓“五补特伽罗”的善根利益，首先是六道众生心里出现的各种断恶行善的念头，得到的各种善趣、资财、受用、健康等的福

德。出世间声闻、缘觉发出离心，受持别解脱戒，修行各种出世间的戒、定、慧三无漏学等等，以及果位上出现四向四果的功德，都通通随喜。菩萨方面，发菩提心、修持六度等无边的菩提行和所得功德利益。一切诸佛在因地如何发愿求法、修证，果地如何实现无边智悲力的事业等等。性海中出现的任何一个福善利益，都在一时之中普作随喜，这就是随喜愿王。这不是用分别心来随喜。因为分别心有生有灭，只能缘一时一点的境。而称合本性是由于这一切都是在本性中现前的，它叫三世智，一刹那间能够普见十方三世一切刹海里的一切有情、一切善根福德，也就是以尽法界心随喜尽法界量的一切善根福德。

尽管现在根本没证达这种境界，但对此要有胜解信，完全相信这一切善聚就在我的性海当中，以一念随喜心确实能随喜得到。然后再由普贤行愿的愿力驱使，如实作意，这就是初业者的行持。以这样的行持必将产生不可思议的福德聚。

如果能生起这样的信念和愿力，就更加会有极强的欲乐和精进来行持它。

随喜的行相也就是心上该如何修行欢喜的标准相，如果能很善巧地把握住，就能像一个技术非常好的司机那样，做一个行持普贤行愿的高手，由于技术非常娴熟，所以一修到的时候，就知道应该怎么圆满的把握。

在修随喜的时候，引心趣向十方三世的一切善根聚海，这就是作意。然后要知道，随喜的一切善根都是源于欢喜。就像一个爱财的人，突然得到了一个广大无边的宝藏，里面充满了金、银、琉璃、

珊瑚、玛瑙等等无量无数的妙宝。在我们的性海里显现出的无量无数的善根聚，每一个都是珍宝。这个时候才觉得，现在已经出现了这么多胜妙的宝藏，完全超过了外在的宝藏，这是我最喜欢的。因此就处在深深的随喜态里。这也就是我们发自本性的一种力量，如果见到善不随喜，反而厌弃，就已经扭曲了我们的本性。

这个随喜的心，要不断地增上。最好是用普贤愿王来充分地拓展，一直扩大到最大、尽法界量的地步，这就叫做称性而起。因为本性本是圆遍的，它没有染上我执的偏私，不会说“这个是我喜爱的，所以他得了好处我要随喜；那是我不喜欢的，他起了善根，我不随喜”。如果基于“自我”这种狭隘的心，甚至由于过分的我执，对于别人的圆满，产生一种无法容忍的心态，那就是嫉妒的恶心。这些全部是障碍，这种一己私我的执著必须彻底放下。要知道法界一体，一切众生的善就是我的善。因此，哪怕是一个恶贯满盈的人，他忽然生了一念善心，觉得“我要孝顺父母”，这一念良心发现的善根，都通通要随喜。

这里的原则是：对于善都不能采取排斥、不欢喜的态度，因为它违背本性，因此要普遍地随喜。

认定了这样一个原理后，就知道我们心上的路线一定要按照这样走，它才可能有一个广阔的发展空间。这时，一个具有理智的人会开始抉择自己心上的路线该是如何的走法。他能衡量得到怎样是在往回归本性的路上走，怎么样是在封闭自性、往堕落的方向走。明白了这条路线，就叫通达了缘起之路。

这样一种本性苏醒的力量，会驱使他不以少为足，会逐渐摸索

到：我的本性应该这样圆满周遍地张开，而不能局限在极小的范围中，不必要被虚假的人我执、法我执困住。这就已经开始回归本有的法界了。所以说，修好普贤行愿是直接入不可思议解脱境界的最上的因王，就是这个道理。

我们作为有善根的人，应该能明白，生死只是一场大梦，我们暂时迷失了，但终究要回到自己本有的性海里。这样就开始不再甘愿屈服于那种顽劣、愚痴、狭隘、颠倒的心，而是在心中生起了猛利的欲求回归的力量。这就是内在的普贤行愿力已经开始萌动了，因此，你会获得永世不渝的坚强愿力。这时，就不再须要别人的督促、强迫，自己会主动以此作为前导和结行去印持一切善法。这就成为一切修法不可缺少的重要环节。其实，中间的行持也只是这条愿力之路上，一段一段的修整，前后二者则需要你从此一直到成佛之间整体路线的规定。

"贫者得宝藏"是极好的比喻。我们所随念的这些因上的善根、果上的利益等等的功德，每一个都是内心的妙宝。心中一旦显现这些的时候，有一种本性发出来的心态，必然是随喜。不要说成佛以后，全部都成了冷冰冰的，或者冥顽不灵的虚空，这是不对的。这时有喜有悲，有各种本性的状态，只是不要掺杂人我、法我执著的颠倒障蔽。不是说成佛以后就没有了孝、悌、忠、信，就没有了慈、悲、喜、舍，见到苦不会流眼泪，见到善不会发欢喜，那成了一个什么东西？是钢筋混凝土，还是归于完全的断灭呢？其实到了这里，一想到善的时候，表现出的心态是喜。就像前面一浮现罪业的时候，表现的是悔。或者十方世界一显现有情成就正等觉，马上

表现出劝请说法。这些都是贤善的行为，我们不能遮蔽它。一见到十方三世的佛海，因为他自性本来成佛，他本具含藏不可思议恒沙性德的如来藏，个个都是佛。也因此至心地顶礼，他的敬礼会自然出来。一面对诸佛这样不可思议行境的无边功德海，他的赞叹就会出来。这都是内心本具的贤善之心，要让它发出来，而且要发到最大的量。只有这样，你才能得到充分地开发，最后回归到法界。反过来，如果被狭隘自私的心或者只求一己解脱的小乘作意封闭住了，它就不能开发，也因此不能回复。在世俗的缘起上没有比这更重要的了，它是直接证入不可思议解脱境界的最殊胜的因。

懂了这一点以后，我们最初趣入时，就必然会以此作为等起，最后回向印持的时候，必定以此作为心的趣向处。这样在缘起上调整，直接就转到证入法界的最胜妙的道上，而不是只求现世的福报，结果造非福业堕到恶趣里，那是最可怕的险道；也不是只求来世人天福报，那也只是在等待堕落，终究会落到轮回的险道里；也不是只求一己解脱，那会落到二乘的偏道里；也不只是一个权乘菩萨，须历经三阿僧祇劫修行证果的路。而是一时间就要称合本性，修最圆满的、称性的普贤行愿。因此，每一次都要以此摄持，把握住自己回归的方向。

如果没有以此摄持，只是漫不经心，或者根本不以为意，实际上都是基于我们对缘起愚蒙的力量。没有经过一层一层如理如量地修心，就无法振作，始终会觉得没有办法真实趣入。所以，在这个起始的根本上，首先要破掉愚蒙，对于这样不可思议的缘起力生起胜解，就会产生行持的欲乐。有了欲乐，才开始精勤地修作。像这

样，就能转入到普贤行愿的妙道里。

这样随喜会获得怎样的福德呢？这是十分巨大的。我们首先要从单个量的随喜福德开始，之后用类推的方式推到横遍竖穷、尽一切种类的善根聚的回向上。最后才发现，这确实是一个极其殊胜的，一时间能够摄集无量资粮的大修法。因此，你才会信解普贤行愿后文所说的五种果。

为什么基于它的助发力，乃至于一念生渴仰心，就能迅速除灭五无间罪，以至于出现异熟、等流等等无边的果报？

从等流果来说，它也会使得你不久就如同普贤菩萨那样。这不需要太久。只要我们已经开始趣入，缘起上的运转是非常快速的，如是心如是行，将来就获得如此成就。所以，不要把积资净障看得非常困难。虽然一开始的启动是要克服障碍，有些艰难，这个是必须要意识到。但已经趣入以后，它就开始正常运转了，每天都是在高速路上前进。习惯了以后，就必然成普贤菩萨，不会有别的结果。来世依靠这种坚强的愿力摄持，你不会跑到别的道里去，一接触到这个，就能发起圆满的普贤行。像这样逐渐增长，最终自己的本心就是普贤。而愿力又是如此地真诚、猛利，自然就趣入普贤行海了。以这个圆具一切、最广大、圆满、无尽的量，会使得异熟果以不可思议的程度来变现。也就是因果经典里各式各样的善行功德、利益、果报，全部总集在这样一个修法中，以无穷无尽、遍含一切、丰富无比的状况来呈现。

所以，按照这个修持的话，不久就能到菩提道场，而且“一念一切悉皆圆”。就象在染缸里一放，染的时候一染一切染，一起心

的时候，一切量全部都染上去了，就是这样圆遍的修法。只要一碰到积资粮上面，肯定要用普贤行愿来进行，因为它是一时间能够遍覆法界量的方式。那当然比单个的进行超过无量无数倍。所以，它是最快的圆遍覆盖的方式来进行，不是地面直线式的一个接一个的方式进行的，它是一种几何级数再乘几何级数倍地进行，不是算术的累加方式。

懂了这一点，深明大义的人就能明白，为什么在普贤行愿里一谈到利益的时候，就会讲到，以其他方式多少劫供多少佛，都还比不上这一念的功德。

再来看随喜的利益，如果你听到别人行善的时候，没有嫉妒心，而是诚心地随喜，就能够得到等量的福德。当然，这根据自己的心还有不同的差别。如果这种随喜的心比做的人来得深、来得广，就会超过实际行持者。但是，如果没有那样的心力，就只能获得少分的福德。

所以，缘起上，随喜能产生的福德量，要观待所随喜的善根、随喜的意乐、随喜的猛利程度、持续程度等等条件，不能一概而论。总的来说，就像《华严经》上所说的：三千大千世界充满海水，取一根头发，把它分成一百份，以一分毛发滴取微量的海水。这样，即使算完了全部海水的滴数，但还是推算不了随喜的福德。

这就告诉我们，达到极限的普贤行愿力，它的境是尽法界的量，包括十方三世一切凡夫到一切佛从因至果的所有善根利益。以这不可思议的广大愿和广大的行境，一次观行就能得到无量无边的福德，这是可以决定的。正是由于这个原因，运用普贤七支来积资净

障，它能一次性产生极迅猛的力量。

基于我们现在的状况，我们要采纳的方式，就是要一次性就能达到圆满，不要再用下乘的方法，因为那实在是太迂曲缓慢了。即使像各种因果经所说，以随喜供养一次能够得到多劫福报，但还是慢了。因为你必须得迅速进入到菩提道的修心状态中，而且想要以极快速的方式，像日月经行一样，穿行过一切佛道历程的话，那就必须在最开始的时候采取一个最大量的行法，这是它的关键。

我们对这些方面产生胜解以后，这不就有了信心吗！之后就要发猛利的欲，决定自己一定按照这样来行持。这样的心力是非常猛的，再也不是有口无心、散漫无章，随随便便地做了。

五、请转法轮支

劝请转法轮支者，“十方所有”等一颂。谓于十方刹土之中，现证菩提，获得无著、无障碍智，未经久时，变尔许身，劝请说法。智军阿阇黎作“现证菩提”而为解释。

修请转法轮这一支，就是“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮”。

在念这一颂的时候，同样要知道它的所缘和行相。

所缘：在念到十方的时候，就要知道是整个性海当中十方三世一切量。因为它全部在性海里面，可以一时遍缘。在这个里面，有无数无量的刹土，有很多的修行者，他在当刻就已经现证了菩提，

得到了无著无碍的智慧。

对于这么多个现前成就正觉的佛，没有拖延，当即在每一尊佛的色身前变现出身体来，然后劝请为众生故转正法轮。这就是他的行相。因为要透出这一个最贤善的心。一见到佛成正觉的时候，不可能无动于衷，他必然发起一个劝请的贤善之心。在十方三世周遍的量里，无论何时何处出现何种成正觉的情况，都是立即现身来劝请。自己的心就像是个大圆镜，在这里面有无数佛一出现的时候，马上就应着这种机缘，当即化现无数身，劝请任何一佛转妙法轮。

“无著无碍智”，就是因为成佛的时候已经没有了烦恼障和所知障，所以他处在没有任何取著和遍照无碍的状态里。也因此在成就正等觉的时候，能够彻见一切众生的相续，而且以这种妙力能够应一切众生的心宣说妙法，来引导众生得到解脱和成佛。所以，在这个时候已经具有最彻底、快速、有效的利生能力。也因此应着一切成佛的因缘，变现无数身，在任何一佛前都劝请转法轮，这样成为我们心中的一个决定的愿力。

当你劝请一尊佛转法轮的时候，以劝请的功德，将来自己会得极大的利益。因为他已经成为世间的明灯，意味着可以给予无量众生无边的利益，劝请者当然会得到他应有的功德。劝请者因这样一种极殊胜的事件和极其不可思议的利益，他自身以这样一种劝请的善行因缘，就积聚了极大的福德聚。所以，在掌握因果的规律上，必须要了解到什么样是一个极深重的事件、极大的量，在这上面励力行持。

就像经商要掌握到一个迅速增长的机缘，能把握一次就胜过以

前的无数次。同样，在普贤愿王里，它要求你把握最殊胜事件，能产生最大力量的事件，然后自己以贤善的心与之相和合。之后，以最大心最大量的方式来开展，也因此他一次能积极大的功德聚。

六、请佛住世支

请住世支者，“诸佛若欲”等一颂。谓于十方刹土之中，诸欲示现般涅槃者，为令发起一切众生究竟利益、现前安乐，故变无量身，劝住佛刹微尘数劫，不般涅槃。

请住世支也是要把握所缘和行相。在念到“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生”这一颂的时候，就要想到，在尽法界量的无边世界里，诸佛在度生因缘快穷尽的时候，就要示现入涅槃。在这个时刻，以贤善的心，为有情得到更多的究竟利益和现前安乐，自然由衷的一时普变无数的身，在任何一尊欲入涅槃佛的面前，至诚地劝请。

劝请的心要达到极大的量，不是只劝请一时，是要劝请诸佛为了利益众生的缘故，永住佛刹极微尘数劫不入涅槃，给广大的世间界带来无穷无尽的利益。

这样，所缘是在性海当中无数刹土里、欲涅槃的佛。而行相就是一时周遍应这个机缘，化无数身，至诚地为利益众生的缘故，发起最大劝请的心。

这个量要一直推到为一切众生现前和究竟无数的利益安乐，要

请佛尽佛刹极微尘数劫住在世间。以这样一种极大的心量，他就能积聚无量的福德聚。

还要知道，此处只是用诸佛来作代表，在长行文中说到：尽法界虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数的诸佛要示现入涅槃，以及十方三世一切佛刹微尘数的菩萨、声闻、缘觉乃至一切善知识，我都普遍地劝请不要入涅槃，经一切佛刹极微尘数劫，为求利益安乐一切众生。因此，读到“佛”字时，要想到，在尽法界量里的这五类补特伽罗，想入涅槃的时候，自己出于贤善之心，自然称性发起周遍请住世的妙行，这就叫普遍、圆满、无尽的普贤劝请愿王。这个心要周遍地发出作用力来，不能只针对某一地区、某些时段、某一类欲入涅槃的人，在这上面没有任何局限、偏执。这样一来，它就是一种一时圆遍的修法，这个就超过数量了。

七、回向支

回向支者，“所有礼赞”等一颂。以上六支善，表举所有一切善根，悉与一切有情共同以猛利欲乐回向，令成大菩提因，永无罄尽。

最后修习回向支，就是缘着“所有礼赞”等一颂来做观行。所回向的善根，是以上从礼敬到劝请之间，所表举的一切善根聚。回向的时候也是住在法界量里，没有自他的差别，包括自己和一切众生一起回向。

这里不是采取个体单元的方式进行，而且本来就是自他不二，

所以不要分那么多。回向者，是尽虚空、遍法界一切的自他有情，所回向也是指过去、现在、未来三世所摄，从礼敬到劝请所摄的所有一切的善根聚。

以这六支代表你能想到的十方三世一切的善，要知道它都在法界量里，这个时候不要只局限在我当下修的一点善上，是所有法界海里的一切有情所修的一切善，都一时间一起猛利地回向。这都是自己的心透达了缘起以后，在这个圆遍的方式上行持的。一念心一起，缘起就已经在这个方式上走了。它不是直线方式、片段方式。

然后他是有一个猛利欲乐，这其实还是普贤行愿力，它包括最后的回向愿王。为什么称为愿王呢？也要从它的境、意乐等方面来说。所回向的是十方三世一切善，能回向的是自他法界一切有情，回向处是一切善都成为无上菩提的因，让它永远没有穷尽。基于这样回向愿王的猛利欲乐，每一次都这样至心地专注于愿文上，以随文入观的方式，一次性地圆满的修心。

总而言之，在修持普贤七支观法的时候，每一个都要在这个周遍的性海里，以称法界心、尽法界量的方式来观行，这是从始至终的共同的行相。

这样的回向，有什么利益呢？在《慧海请问经》里讲，就像一滴水落入大海，直到海水没有干枯之间不穷尽一般，这个善根在没获得菩提之间，永无穷尽。何况现在是这样的尽一切善，以一切心回向，当然更加是不可思议了！

思维心中的法道

1、 请思维法界是什么？称法界心、尽法界量是什么意思？

2、 思维随喜的所缘和行相。

3、 思维请转法轮的所缘和行相。

4、 思维请住世支的所缘和行相。

5、 思维回向支的所缘和行相。

如是了解此诸文义，意不余散，具如文中所说而行，则能摄持无量德聚。

这是总的教导修持普贤七支的方法。

要求做到两点：一是了解此诸文义。

对普贤无上愿王的愿文，要清楚了解每个字的含义，确切通达它的义理。如果非常娴熟的掌握了愿文每一字、每一句的要点，一念到愿文的时候，心中马上就会出现与普贤行愿同分的正因，就会开展出极广大的善根。我们自己没有这么宽广的境界，但是缘着这个愿文，心就会放开，所以它是一个极其圆满、周遍的总集修法。

愿文本身是金刚句，是普贤大菩萨宣说的，他是果地佛，是愿王的代表，已经完全实证了愿海，每一步都是按照缘起律来设置的，并不是随心所欲的创作，所以没有丝毫错谬。因此我们要以无比尊重的心，首先了解文义。

其次，要做到心不散在别的地方，具体按照愿文所说来起观行。“行”是心行，也就是缘着愿文不断地如实起心。按照仪轨本身的要求，所缘是周遍十方三世一切种类的善，行相就是内心现出普贤行愿力。这就像一条按流程运作的生产流水线，必然能生产出一模一样的产品。你会因此出现普贤菩萨的性格，完全超越凡夫、外道、小乘、权乘的菩萨。我们必须知道，缘起的法则是决定的，只有按这样行持，才能直接最大程度的开发出普贤无量性德。

当然，这都属于初学者份上的观行，不是登地菩萨称性而发的真实行愿，登地以后，每一位菩萨都会自然发起十大愿王无边的愿

海。所以，发愿有一个逐渐增上的过程，不可能一蹴而就。在每一个阶段都有不一样的境界，随着修证的提升，它也会更加深广。最初，对普贤行海不可思议的解脱境界生起了胜解信，然后心中才会有普贤行愿力，以此作为等起，依着愿文的指示如实地作意观修，这样就能摄集无量的功德聚。

如果根本不了解愿文的意义，念诵的时候，心也不知已经散到哪里去了，那就不能摄集无量功德聚。只是有口无心地念，愿文讲了什么也不清楚，所缘境如何也不清楚，心应该是什么样的行相也不知道，心里根本没有想到要行持普贤行愿，或者就只是随大流，或者只是修普通的礼拜、供养，那怎么是普贤行的修法呢？在心上没有这个内涵，当然也就不会出现这个功德。

此中礼敬、供养、劝请、请白、随喜五者，是为顺缘——积集资粮；悔者，是除违缘——净治罪障。随喜支中一分，于自造善修欢喜者，亦是增长自所作善。其回向者，是使积集、净治长养诸善，虽极微少，令增广多，又使现前诸已感果将罄尽者，终无穷尽。总之摄于积集、净治、增长无尽三事之中。

这里对七支做一个归纳。礼敬、供养、劝请、请白、随喜，这五支是顺缘方面的积集资粮。比如礼敬，一时间圆遍地礼敬十方三世佛，就能积聚无边的资粮。其余供养、请转法轮、请佛住世、随喜善根也是这样。以正面行善的力量，能够辅助和发起善，所以它就叫积资粮。善事做得好，心就是开放的状态，修什么法都容易，

这就是顺缘。造恶则会使心闭塞、不灵而成为障碍。

为什么要多行善呢？因为每发一个善心，身心脉气等都会开，心是开放的状态。顺缘方面的善做得越多，心就开得越大，修法的力量就大，马上就能相应。不论是世间读书，还是佛法上的闻思以及更重要的修行，都跟行善积德有直接的关系，上至阿弥陀佛建立国土也须要不断地行善积德，不然没有办法成就。

造恶、做违背良心天理、见不得人的事，马上就使心陷入黑暗、被封闭住了。比如偷个东西，如果不忏悔，就会被这个罪业障蔽，书也看不进去，法义也现不出来。或者今天跟人打了一架，说了妄语、离间语，或者不敬尊长等等，缘起上，心马上就被罪业覆盖。因为不符合天理，违背自己的良心，说得更深一点就是它违背了本性，完全是颠倒而为。这样一定会遭受惩罚不说，它现前就会彻底扭曲我们的心，导致气脉明点、身心状况都不健康，更不用说与法相应了。

积资很重要的原因也在这里。你今天去帮助人，心绝对是开放、明朗的、坦荡的。这种光明的事情，做的越多人就更容易成道。成佛确实是一件很难的事，但是如果人天资粮修得好，就会变得格外的顺利容易。

自己也可以体验一下，起了善心善行的时候，心态是不是安详的、自在的？缘起上就是会出现这个状况，随顺本性的缘故，它自然会发挥作用。反过来，如果起了很多恶的心念和行为，每一个都在障蔽心性，修法必定修不上去。即使暂时修得好一点，造一个大罪马上跌下来，境界就不能保持、不能提高。但如果善行深厚，心

门大开，障蔽减少，马上就会出现证相。

所以，在正行以前，关键是以积资净障作为加行，以它助发的力量，在顺缘方面逐渐把心打开，违缘方面消除那些障蔽的因素。有一个罪，就会在心里打结，不破掉它始终会困扰心灵。很多人不懂得这个道理，肆意妄为，就导致修行没有进展。

“悔”，就是对于以往的过失常常忏悔。对过去那些自杀性的行为，发起很大的厌患心、追悔心，要痛改前非，从今以后截断它的相续。要像戒毒那样，发一个很猛利的心，心软弱是敌不过罪行的力量的。只有这样，才能截断罪业之流。

再说随喜支，在积集净治后，就要谈到增长的问题。随喜这一支有两方面的作用，只要随喜他人的善根，心就是开放的状态，不是很小器的只愿自己好，是愿别人能更好的贤善之心，因此当下就能积大福德。事实上，这是别人在帮助你，别人作善，你随喜就得同分的功德，这是随喜支能积集资粮的作用。

还有一方面，对自己做的善发欢喜心，会使善增长。这里要特别注意，随喜跟慢心的区别。慢心是认为我高于别人，认为现在这个“我”已经非常不得了等等，这样一个洋洋自得的状态，这是烦恼态。而对善的欢喜心，是善心态，两个不一样。譬如今天修了礼敬，就对自己的善修个欢喜，“这样很好啊！”而且策励自己能更增上广大的修行。对善生欢喜，就是在修欢喜增长它的势力，这个善行就会越来越大，这就叫“增长”。

如果对恶行修欢喜，它也会增长。譬如看一场球赛时，觉得特别带劲，这样习气就更重了，瘾头也会更大，去观看球赛的心会更

快更猛。那么对善修随喜，将来行善的力量也会越来越大。就像俞净意公，他每个月会统计一下自己做了多少善，做了多少恶。如果善增长了，他感觉满欢喜的。这样一欢喜，下个月做得更加带劲。人能把心所用在合乎缘起上面，就使得善蒸蒸日上。

譬如一个做生意的人，每天都要算算帐，如果看到今天收入不错，他就很欢喜，然后明天还继续做这样生意，特别带劲。如果这个生意一直亏本，他就不愿意再干了。他会想：一点赚头都没有，我可不干！这样就遮止了行动。对很有赚头的生意，每一次都会发随喜心，结果下一次做得更有劲，一碰到这样的事，马上说："这个我干我干！"为什么呢？就是因为随喜增长了他要干的心力。

这个道理明白了，用在善上是一样的。我们要明白这个心该怎么修，只要知道原理就好把握了，不要落在无记空里。也就是要明白心上的缘起，能明白就能成为很善巧的人，他会在关键点上去如理地取舍，这么来一下，马上心就转好了，这就叫善巧。不明白这一点，他就没动力，也不知道怎么能增长，怎么去加油，怎么样除障。尤其现在的人，已经被邪见网给闷死了。所以，现在首要的关键是启开他见到心上的缘起正道的眼睛。这个上面要强化。强化了以后，他才开始脱离过去的断灭见。其实现在人修空，我看有很大问题，因为他会和过去的断灭见合在一起，在缘起理上一点也不通透，甚至根本已经把缘起扔掉了。这样盲目的修是不行的。

所以刚才就讲到，你知不知道缘起上积资有什么作用？刚才只是讲一点，现前比较容易体会的是一提到善心，心头有一股暖气、阳气、善气，马上就出来。从外相上看，你会觉得行善最乐，行善

很坦然，昼安夜安、醒安梦安，在任何处都是心安理得。这只是外的状态。内在方面，一起了善，心就在开，脉就在开，马上就会增长修法的势力，法一来的时候很容易相应。

人在造恶的时候，看书都是蒙的，书中的意义在他的意识里不会显。造的恶越多就越迟钝，但是因为对缘起愚昧，他根本不晓得。现在愚昧到什么地步了呢？已经结了如此厚重的染污业，却根本不知道是从那个污染区出来的。尤其是影视、歌舞等各种娱乐，或者网上各种的染污信息，很多人非常反感别人遮止他涉入。这是什么原因？是因为他的业果愚的劣见太大，不知道一缘这些境界，会使身心错乱。在这种时候，能有一种警醒、敏感才好。不要一味地吃毒，别人叫你不要吃毒，还觉得为什么要干涉我的自由？真是愚不可及！对比一下，如果不上网，可能一年到头都不会出现这么颠倒的状态。看电视也一样，里面播放很多乱七八糟的影像，引贪的力量很强。而且制造电视的人也没什么良心，就是为了赚钱，所以这个东西在障碍你的修法，它可以把你的善根全部掠夺光，乃至不剩一点一滴。看完电视之后，人只是傻乎乎地坐在那儿，半天才能缓解这个僵直状态。这样长久下去，以后会不会变老年痴呆症？因为年轻的时候就是这样，心里一点善心都起不来，那不是受麻痹呀？跟吃毒有什么两样？检查一下他的后果如何？就是坐在那里，不会往善的方面想，一点点的善心都起不来。不要说是出世间的善，会想得到现前的责任和义务吗？连这种都没有，那出世间的善在哪儿？还会想一定要从轮回中解脱吗？好一点的还能按照文字念一念，但明显是自欺欺人。说我一定要从轮回中出去，行为却拼命往

轮回里跳。这里说了要忏悔一切诸罪业，身口意所作拼命地在增加，哪里有悔改的意思？

修行就是需要真实，不真实总归只是愚弄自己而已，无量世一直在愚弄自己。这样愚弄下去，千生万劫也没有办法了脱，只会越陷越深。因为熏染得越多，解毒的时间就越长。现在修道的第一步，暇满的修法，都极难相应，就可以推知已经顽劣到什么程度。这个劣根性，就只喜欢做一些颠倒的事，已经养成了劣性的心理贯性和行为，所以让他改正时，心里很难认同，何况要真正实行呢？从这样杂乱的心地里，能生得出修行的功德吗？

所以在缘起上非常清楚地了解以后，负面的这些障道因缘全部要远离，不要去沾染。正面要尽可能地努力地修善。尤其现在的人，普遍福薄障深，所以先不要忙其他的，应该首先多做好事，多积资粮，打开自己的心，从以往的困境和惯性中走出来，修行才能事半功倍。所以，没有做人的基础是修不成佛的。

现在不要把简单的知识记忆当成佛法，为什么要一再破斥这个观点？因为当代人有这样的习性，在一二十年里一直这样，结果心上全是干的。想一想，二三十年里起过几个善心？做过几件好事？负过多少责任？无非是在耗前世的福报。耗完了，福很薄、善很弱，越是这样他越是避开修心的区域。演变到现在，连一些佛教徒的价值观也变成看谁讲得好，具有辩才，知识很丰富，或者看谁懂得多，看谁有风度等，只是追求外相，反而不重视真修实证。喜欢外面的表演，喜欢知识的积累，只图能驰骋一下舌根和分别妄识。不知这样养成了积习，障道的因缘也越来越深，根本不会老老实实地修行，

从上到下都是这个样子。

我们要在自己的内心深处闹一场革命，就像戒毒那样。你随顺毒当然不难，因为你已经习惯了，只求能再来一次。但你要戒毒，那完全要跟过去的习气逆着干。它一冲上来的时候，有很大的劲道，你要克服要咬紧牙关逆流而上。

就当代人来说，肯定不喜欢听因果，也不喜欢听苦，最后把高深的佛法和他现世随意享受五欲的心合在一起了。它其实就是一股懒劲，一个自私的心，只想什么都不干，随顺习气自由自在。其实，自由自在叫“放逸”，把自我看得过高那叫过慢。但他不知道，因为他《百法》也没有学好，根本不晓得自己的心理状态如何，以及行为取向如何，会走向如何险恶的路途等都一无所知。所以，修心要实实在在地来，不打好这个基础是非常危险的。

刚才已经讲到了，我们加行上的一大重点就是修普贤七支，它具有三分修心的要点：一是在顺缘上积资粮，善的资本厚了，善做得广大圆满，成道就有本钱，这就叫有了资粮。越是做得多、做得好，它就越开张，修得就越容易、越快，这就是顺缘方面的助力，它的名字叫积集资粮，意思是积资，如果还不太懂，就要记住它是在累积成道的本钱。

其次要知道，它还有消除负面违缘方面的修法。假设罪障很多没有清除，它就会绑住你的心，罪越大困扰就越大。缘起上做颠倒的事情就要受惩罚，就会让你的心波动，让你的心非常不得安宁，而且会压抑、封锁、混乱等等。负面的状态要真正了解清楚，这样才知道，罪过多了不忏悔，而且不断地积，这个心就处在暗钝的状

态，修法是不会灵光的，而且修什么都起不来。

这两个处理好了以后，还要知道怎么增长，这就要依靠自随喜和回向。自随喜，就是对于自心的善有一种欢喜，这是自然的流露，只要不染上自我的色彩就好。不可能说我行了善，我很苦恼；我造了恶，我很高兴。那就是人心扭曲。当代的人都受到最大的断见障蔽，人心就变成这样了。你叫他做一点奉献，他就觉得很苦恼，觉得很吃亏。明明那是个造恶的事，他贪污受贿或者邪淫、放荡，就认为自己很快乐。你看这样的人是不是一身黑气？这就是堕恶趣的相，非常可怜。

所以，我们对于自己所行任何一点一滴的善法，都要发随喜心来增长它的势力。就像“五里铜盆”的公案中所说的砍柴人那样，虽然只供养几文钱给比丘，但他在回家的五里路上，步步都发随喜心，使善根增长广大。但这里如果有一念之差，就会跑到慢心里去了。如果认为自己很了不起而洋洋得意，还跟别人宣传自己今天又做了一个什么。那个东西是为了自我，会报销你的善根。就像一般人建了一个塔，当然布施两文钱的话，他不会太表现，做的稍微多一点他就开始表现了。比如宣扬这个塔是我建的，我花了多少钱等等。而且随着做的功德越大，慢相也越来越大，慢心也水涨船高，那完全是缘起上的愚痴。

然后就要想到，回向是一个极善巧的方便，就是前六支里面的积资净障长养的这些善根，即使极微少，如果你能作回向，也能够使它大幅度地扩大、增长。就像一个扩音器，声音通过它，能够响彻很广大的空间，这是声音上的放大器，运用的是物质原理。心上

的缘起比这个简单，而且更加微妙。如果你能够娴熟这样的妙道，一下子可以增长无量倍。这是什么原因呢？心一到哪里，缘起就到哪里，所以必须要对心上的缘起生起胜解，这是它的第一要点。一旦你生起胜解的时候，你的心想到哪里，它就到哪里。如果能够更深一点了解法界，这上面会非常地确信。这样的话，你会有意识地去做，而不会落在一种断空见当中。

这个时候，利用的是普贤大愿王的回向，懂得缘起的人，他会一下子在各方面放到无限大。所以有智慧的人跟没智慧的人相比，两者的差距不可以道里计。他是缘起的了达者，以这种智慧，能一下子做无量数的事情。缘起的愚昧者，因为没有张开广目，所以只能局限在很小的范围里，甚至是颠倒地行持。就像现代科学，如果在缘起律上能掌握得更高，那么它发挥出来的能力就大，就会出现普遍作业、高速作业。但是这个还是一种物质上的东西，不像心上来得这么微妙、迅速。

懂了普贤行愿，他完全是以圆教的理趣进行周遍的作业，一念间是几何级数倍地增长。懂了这一点，才知道普贤行愿它是一个大修法文，而且它的操作是非常圆顿高妙的。懂得的人一念上去，就发生无量的效力。但不懂的人认为念一念算什么呢？它就只能出现那么大的力量。真正懂的人，哪怕施一粒米也不是你的境界，任何东西都可以运用的，这就是因为他已经开了智慧，所以表现出来的力用就完全不同。

现在我们要运用回向的缘起，使得你前面的积集、净治、增长的这一切善根，做一个最大量的放大。那怎么操作呢？不是利用外

在的扩音器，是利用你心的这种回向的运作。因为他的心一起来的时候，虽然现在还没有证到本性，但现在可以作意、模拟。现在还是分别心上在运作，但已经是增长无量了，你分别心上已经缘念十方三世一切善，一丝不少的。虽然这只是个分别，但实际状况也是这样，所以它随顺的就是这个道理。也因此，他把这一切全部都回向，和一切众生回向到现世、究竟的希愿处，最终都成为大菩提的因。结果，这里面的任何一个善根全部做了无数倍的放大。

更奇妙的是，过去世造的善，现在已经在感果，快要耗尽的善根，都以回向力，使得它终究没有穷尽。在物质上你就见不到这样的情况。一根柴已经快烧完了，你还能让它继续不断地烧吗？这是不可能的。但是心上没有这个局限，你只要有回向的力量摄持它，还会继续变成无尽的善，只是过去忘记回向了，所以，你要把它全部好好地摄集起来做一个回向。懂了这一点就知道是我们的加法，每一次要具足三殊胜也是这个道理。这样就知道，七支的修法摄在积集、净治、增长无尽三件事上。懂了以后就按照这样来进行，这就是修好了积资净障。

六、供曼陀罗而祈祷

次令所缘明了显现，供曼陀罗，应以猛利欲乐多返祈祷，谓：“唯愿加持，从不恭敬善知识起乃至执著二种我相，所有一切颠倒分别，速当灭除；从敬知识乃至通达无我真实，所有一切无颠倒心，速当发起；及其内外一切障缘，悉当寂灭。”

这就是修法前最近的一个加行了，依靠自他二力和合作为引起正行的助力，修法上应当把握这个规律。当然你过分相信自己，不借助他力，也不是太善巧。因为诸佛本身成就了菩提，他的愿力就是帮助众生，而且他是最直接的、最有效率的，为什么不借用呢？如果说你只凭自力，为什么还要母亲孕育，出生之后还要母亲喂奶？显然你只靠自己是活不了的。再比如，你牙疼还得借用医生来拔牙嘛，头发长了还得理发师来理发，连这样的小都是如此，为什么在佛法的修行上拒绝无比慈悲、智慧的诸佛的帮助呢？这是很愚痴的表现。

但有的人又说：我只要依赖，不要自立。世上也没有这样的事！光靠依赖别人，自己躺在那里不动，就能够成长的人是没有的。就好比一个人能够发挥他自己的力量，又能接受各方面的帮助，会很好地听从父母的教言、师长的教诲，他自己又非常用功努力，信受奉行，这两个和合起来就成庄严了。如果一个人说：我的父亲事业有成，所以我什么都依靠他！你说这样的人能成长吗？他能成材吗？不可能的！因为过分地依赖，其实就是懈怠、苟且、懒惰，这个叫做自暴自弃。自己永远停留在原地，是没有人能够把你背到佛果上去的。不要说背到佛果，连背到一个好人的位置上也不可能。

这样才知道，自他二力必须和合来修才是最高效的方法。懂了这一点以后，我们修法之前要祈祷加被。为了祈祷，你要有所表示，所以要供献曼陀罗，这是表示自己祈请的一分诚意。

不要什么都是伸手派，你给我嘛！你不是慈悲嘛！你为什么不给我？不降罪于你就算不错了！因为你连半点真心也没有。想一想，

我们去请一个好医生，是不是要打个的过去，还要说一些感激的话，这样才叫有礼貌，再把医生请来。没有这份心就没缘起，哪里会在轻慢的心里降临加持呢？所以要有请才有来，这是缘起的道理。不是说佛菩萨很庸俗，还希望你给他送红包，他才来帮你。这也是差之毫厘、谬以千里的事。

自身上要想到，必须要表达心意。供了以后再请，那就对了。即使你没有资财，至少还有一个请的心。因为供曼陀罗也是随着你的经济条件，关键是在于心。但是有条件的时候却很怠慢，那是不对的，那是心态上有问题。所以，在修法前你要让所缘的资粮田很明了地显现，而且在这之前恭敬地献上曼陀罗，这样作为迎请的心意，它就是缘起。《庄严经论》里面讲：下心为缘起。如果是高心就破了缘起。

这样供了以后，接着就要用猛利的欲乐多番祈祷。不是说修法这个东西修好修不好都无所谓，而是在心里有非常猛利的想要修有所成的欲乐。他很想修道，也很想得到佛菩萨的加被，因此真心反复地祈祷。祈祷一次还是不够，凡夫的心很薄，要多次地来，这表示殷重。这些都是需要的。

思维心中的法道

1、 宗大师在文中要求我们“了解此诸文义”，那么，到什么程度才叫已经透彻理解文义了呢？

2、 什么是积资净障？思维积集净治的必要性，并在心中生起胜解信。

3、 思维随喜会对自心发生什么作用，在日常的四威仪中如何运用这个道理呢？

4、 思维自力和他力在修行时不可或缺的道理。如何才能得到他力的辅助呢？

5、 佛教徒在观念上偏于追求外相，为什么不合理？正确的观念是什么？如果有追求外相的坏习惯，该如何改正呢？

在资粮田前要祈祷什么呢？祈愿的对境是从佛辗转而来的诸传承师。他们是修证成功的人，有最直接的加被力，因此唯愿加持我们成就三件事：

一、从最初的不敬善知识到执著二种我相之间，所有的颠倒分别都快速地灭除。

前文“闻法轨理”部分教导了如理听闻的轨理，是心和行为的前行准备。依止善知识是道之根源，因此道次第的修心课程从“依止善知识”正式开始，这是修心的开端。如理的依止善知识以后，从善知识处得到了从暇满直到现证二无我之间一级一级的修心教授，再依靠这样的教授开始步入修心之路。因为是以渐次的方式修心，在这个过程中，需要一分一分地除过引德，逐步进行。每一段都要除掉颠倒心，发起无颠倒心，这样心调整了，行为、结果就都调整了。

所以这里的重点是要把佛菩萨的力量引入自心，加持学人从不敬善知识开始，一直到执著人法二我为止，全部的颠倒分别都快速地灭除。

二、祈祷从最初恭敬善知识的心一直到最终通达无我真实性的智慧间，一切无颠倒心都快速发起。

对善知识的信心是依靠忆念功德出生，念一分就生一分，不断地念就不断地起，敬重心也要这样依靠念恩次第修行。这样的心获得到稳固时就实证到了依止法。同样，从最初的依止法开始，每个法都通过修行引发正面的善心，这就叫引德。修了以后，既不除过也没引德，那就是假的修。修相应了应该是针针见血、步步见效，

而这部道次第是一个次第除过引德的善妙轨道，每一步都十分善巧、十分有效。只要按照这样如法地在自心上实行，那肯定修一分就出一分效果，与它不相合的那些颠倒分别都会逐渐除掉，与它相合的无颠倒心都会逐渐地发起。

宗大师在前文中曾强调，不要只是口头赞叹勇士德，要在自心上殷重的修持。还讲到，虽然听闻寡少但能善护尸罗就是真正圆满了听闻。所以法贵在实证、重在实行，不能只是口头功夫。

相反，如果只是当成记问之学，凭着第六意识去记忆、编辑、整理等等，那就和背药方一样了。光是背从来不用病哪能见好呢？到了最后，好像什么法义都懂、都能讲，但相续里一丝功德都没有，想一想，不修德从哪里来呢？

所以要明确这里第二个事情，就是要发自深心的祈愿在修行道次第时，从始至终的一切无颠倒心都要尽快地发起。要有愿望才会恳切的祈求。如果只是不明所以的念一遍祈祷文，就像一个人来到面前，问他：你来这儿干什么？他答：我来求你。再问：你求什么呢？答：我不知道啊！又问：你总该有个希求吧！回答：老师啊，我是正好学到这个东西，其实我心里是没有什么想求的。这就是伪祈祷，因为根本没有希求心。

三、祈祷为了灭除颠倒心、发起无颠倒心，必须寂灭内外的一切障缘。

障缘一来，会干扰除过引德的修行。比如正在净除浪费时间的颠倒心，刚刚起了“我要好好珍惜今天”这样一个善念。这时旁边的人说：“我们出去海吃一顿吧！”你要是跟着就去了，哪里还能

想得到珍惜人身呢？就像这样，内外各种障缘一来就会让修心的进程彻底停摆。所以要祈祷一切内外的障缘全都远离，不要干扰我，我现在正在修心，所以佛菩萨要给我做坚固的大保护。这样祈祷完就可以顺利进入修心的实证了。

想圆满整个道次第修心的课程，就要从始至终都这样祈祷，只有这样才能时时不忘、天天不忘、持之不忘。一提到这件事就知道自己的目的。如果没有这个心，就只是学了一大堆的知识，在修心上没有任何成就，但还是可以称为学者。因为学者只要善于记忆、会编辑、能找资料、做一点辨别就可以著书立说。就像从不行孔孟之道的人还是可以作国学老师。或者对三宝根本没有丝毫的信仰但还是可以在大学里教佛教史是一个道理。

当然不是所有的人都会到这个地步，但不知不觉的会变成学者的样子。其实很明显，想一想自己学哪一个法不是听一听、记一记就放到一边了？那本来是修心的教授，必须按照那样修整自己的心，心也时时处处都要模仿着去改变。但这种修行从来也没做过，那怎么会是行者？从来没在自己心上用过功，想一想你的修行能得几分？所以想当然的认为学修佛法就是努力的思维、记忆、积累知识，这显然是最大的偏差，已经脱离了修行的轨道。

这样的祈求加被，需要贯彻在从始至终的每一座修法当中。这是一个原则，所祈求的是圆满完成整个修心进程。学人自己也要立下这样的志愿才是真正开始了实修之路。如果心里根本没有这些希愿，只是来观摩一下，就不可能成为其中的一份子，不曾庄严的宣誓也不会有善始克终的行为。因为有过去的一些善根，一接触到的

时候，他会表示好感，也想在这个地方偶尔来两下。但是这种东西如水月泡影一样，一下子就没有了，根本靠不住，哪里能长年累月地修持呢？自己认为最好不要受这个纪律的约束，我能够随心所欲多好。这样任性而为，永远也没有办法成就，因为他的心全部是散乱无章的，跟道的秩序完全背道而驰。最终几十年过去了，仍旧一事无成。

其实都知道教养孩子不能乱来，甚至种庄稼也要一板一眼地耕种，按照先后顺序该做什么就必须得做，缺一点都不行。因为这个胜解很深而且关系到切身利益，所以都会把握住身心，完全按要求去做。但是在修心上都认为可以随意，因为没有人监管，而且佛教超市琳琅满目，随便怎么看，这样养成了一种随意的习惯。其实这是非常严重的问题，必须要认识到。

正行分二：

一、总共修法

二、此处修法

今初

首先要了解总的贯穿于始终的修心法则，再以亲近善知识为例说明修心的方法和要求。

所言修者，谓其数数于善所缘，令心安住，将护修习所缘行相。

所谓修就是养成一个习惯，也就是让心数数、不间断地住在一个善所缘上，久而久之就串习成这个样子。

要培养的无颠倒心有不共的所缘和行相，不论缘什么，心都要一直住在那个状态里，然后经过反复的串习，由量变到质变，最终成型、稳固。这一切都是可以通过修行得到的。比如念佛，首先有一个念佛的心，然后心一直缘着六字洪名系念于佛，行相是心里历历分明的念佛心。按这样久久地串习，最终达到全心是佛、全佛是心，心心念念都是阿弥陀佛，这就是修。

“将护”就是一直保护这个状态，不让它走掉。最初修习时力量薄弱，尤其要好好保护，就像母鸡孵蛋一样，不要让热气散失。保养得久了坚固成性以后再到各种境界里，都不会跑掉。

最初在心里准确、完整的现出这个善所缘境尚且十分困难，要反反复复、不断地把它引出来，然后再经过千百次的串习，这个叫数数。

我们的善心偶尔出来一点马上就会消失，如果没有很好的将护，以颠倒心的强大惯性，又会回到原点——颠倒心上。除过引德总是见不到明显的效果也是这个原因。我们在修行上就是一个婴儿，这个时候最重要的是给它筑基，有了牢固的基础才有力量。闻思修行就是要先以闻思去引生定解，得了定解就能确定修心的路线、数量、次第、所缘等，再也没有怀疑。修的时候直接按照这个决定的路线数数串习，不是在这之外再寻找其他的修法。这样的修心路线一定要在心上不断地练习才会出生功德。没经历过的人不晓得这是在干什么，为什么要几十年一直闭着眼睛枯坐在那里。其实

他是在坚持不懈地按照法的轨则改正自心，非常殷重、认真、长期地串习，这就是一个向上走的人。所以要乘早转机，一切举措皆看上流。就像噶当大德们说的，我对于真正的尊宿向上仰慕。意思就是一心想要修成这样的善心功德。

以归依为例，过去丝毫没有归依的意愿，连这方面的取向都没有。现在通过闻思破掉邪见开始有了“我要归依”的念头，之后的关键就是不断地练习。修归依最基本的要有三个誓愿，就是立誓以佛为师、以法为道、以僧为伴。在闻思时已经完全决定了自己唯一要这样归依，永世这样归依，再也不要改变主题。这个时候就有“我一定要生起归依心”的愿望。过去从小到大几十年间从没有过归依的誓愿，所以我们对它非常陌生，现在要把它培养起来必须经过千百次的练习。归依里有很多支分的修法，每一分都有不同的所缘，每一个所缘，都要不断地练习。

所缘一定要清清楚楚，心在所缘上不断地运转，就叫行相。行相上一定要出现这样的心，每一次忆念的时候，就出现这样一个坚定的誓愿。这是大原则，宁可砍头都不放弃这个誓愿。有这个心归依的力量就起来了。以这个誓愿能摄持你的心在一切时都归依佛、归依法、归依僧，都是在随学三宝，不会跑到外道那里去。一碰到就知道，这不是我的归依境，我要归依的是佛的世界，我不可能归依外道为导师。我是以正法为道的，不可能以一般世间学说来作为我的道。所以一有了归依，他就已经开始跟十方三世的三宝联络了。法界的规则自然运转，而他自然就得内、外的各种保护。

再说说修行暇满，在善所缘方面，有暇满的体相、义大、难得

三分，每一分又有若干支分。体相上有八暇十满，难得方面有因、果、喻三分，义大上面有现前、究竟两分。这样决定了善所缘，每一次就住在一个善所缘上。修难得时，心一直都是在暇满因果喻的难得上面去思维，不变主题。依此引起一个珍惜暇满的心，这个心就要保护，不要一下子就跑掉了。不但是心上那么起，口里也这样说，眼睛也要看这方面法义。这个心就像初生的嫩芽，不能任它自生自灭，一定要很好地守护，才能让它逐渐地长大。这都是要自己去努力的。

盖从无始，自为心所自在，心则不为自所自在，心复随向烦恼等障，而为发起一切罪恶。此修即是为令其心随自自在，堪如所欲任善所缘。

这里要明白修心的必要性。无始以来，我们一直是在听命于这个心，它说怎么样就怎么样，我们成了它的奴隶。而心从来不顺从于我，它非常任性，完全随着习气力，跟着那一套颠倒的想法走，顺着烦恼、邪见、执著等发起罪恶。所以，现在就是要修理这个心，要整顿它。如果还像原来那样，那就全部都是颠倒的。而且它能当得了我们的家，做得了我们的主，它往哪儿去我们就跟着到哪儿去，它干什么我们就干什么，它怎么发脾气，要怎么采取行动，我们就按照它那样做。无数劫来，就是被它搞惨了，搞来搞去，也就是个凡夫的身份。因此必须修心。

什么是修心呢？修心说白了就是要整顿自己。有人说，你整顿

自己干什么？你整顿别人嘛！他不知道，害自己的就是这个心。所以，要修整的就是它。如果能见到自己一身的过失，看到自己一无是处，就有救了。不然，就已经被那个混乱的角色给搞迷糊了，误以为那个就是我。就这一念之差，它就占了主权，它在里面发号施令，指挥着你身口意的一切行为。要知道这个妄心贼子其实是在无明之后，串习出来的颠倒心，因此必须要征服它，甚至消灭它。这就是一个修心战士在菩提道上，需要一生努力的地方。

比丘成了阿罗汉叫“杀贼”，就是杀它，把它彻底干掉。所以修心的历程就是要很善巧地，一步一步把它干掉，然后发展出无颠倒心来。为此，有一路的事情要做，每天都须要在这上面用功。如果只是停留在纸上谈兵的程度，那根本就已经离题千里了。

怎么才能干掉它呢？就是要转变习惯，要逆着来，不能再顺着过去的邪性发展。这样一讲，我们马上就能意识到，确实是这样啊！过去我让它占了主权，从现在起，一定要让它听我的，让它按照法来走。我要通过长久地练习，使它完全改邪归正，让这个最大的盗匪变为良民，听我的指挥，发起一切如法的心态、行为和事业。这就是我修行上得到了成功。所以修的目的就是要让它听从我们的，能够如我们所愿，住在善所缘里。

就像把一匹烈马驯为良马那样，这个调伏的过程就叫做修心。本论叫做完整的修心教授，就是从依止善知识开始，一层一层地把心转过来。这就意味着告别过去各种颠倒的心态、行为、习性，能天天在这个要点上着力，不断地把这个贤善的心和行为引发出来，我们就已经开始转变了。法王恩师说：世法、佛法的究竟心要就是

善心。所以，恒时要执持这个心庄严，恒时要引起这样的善心。

其实颠倒心就像泡沫一样，只是一种迷乱分别。就凡夫而言，无非是很粗的常乐我净的分别，再结合我执，引起五花八门的烦恼和行为。所以，不纠正怎么行呢？这不是搞外面的事，对于自己最切身的就是这件事。我们要很理智地认定，如果不修心就没有前途。不要幻想能从天上掉下祖师、掉下佛菩萨的果位来。这是公修公得，婆修婆得，不修不得，说得一尺不如行得一寸。是非常现实的事。

一般人认为所谓修行，就应该是两眼一闭、什么也不想。其实这已经舍弃了观察修，严重地破坏了方便分。此处修行有它的方法，也就是按照这个修轨，如法地去修习、去串习，不断不断地这样发心的话，他的心就转过来了，善心就不断地开发。这上面都是要在缘起上走。

所以，阿底峡尊者的修心教授非常善妙。只要按照这样去做，每一次都会引发一个无颠倒心。无颠倒是什么意思呢？就是过去已经脑袋向下、脚朝上地颠倒了，现在把它转过来，恢复正常。比如依止善知识，照理来说有恩要起敬重，有德要起信心。但心和行为已经颠倒了，修心就是让它重新端正回来。

有人会怀疑：我有那么颠倒吗？你就是那么颠倒！尤其现在这个世间受很多染污邪法的影响，全部都是这么颠倒的。所以，看到这里面的问题很严重，就是由于他不了解缘起，非常愚昧，根本不知道应该怎样顺着本性来做，怎么顺着缘起的理则来做，反而朝相反的方向去走、去做，这整个的观念和行为都是邪的。

这样观察，当然就能看到修的必要太大了，而且你自己会发出

一个决定的心：我从现在起，要非常注意在这上面开始进行修习，不断地练习。原先对整个修心系统不清楚，现在清楚了，就知道在里面天天都有很多要修的，而且不断地修，天天修，时时修，事事修。所以整个道次第的教授懂了之后，什么地方都是修，不会干巴巴坐在这里，处于无修之地，这是假无修，不是真正瑜伽自在的人。

这就是我们一生中最重要的课程。要夜以继日不断地精进而为。如果能这样做，那一个星期里的进步可能就超过你过去一年的努力。首先，我们在自己的观念上要这样想通。想清楚了以后，就应该比世间人练拳、练剑等更有精进心。因为那些都是外在的东西，不是根本。我们现在是要抓住这个心，不断地在这个上去修。它叫修心课程，念念都是修心。

这需要如理如法，依照次第数量，一级一级地真实完成。你把它摆开来，它就变成了有若干级的修法了。就好像读书一样，一层一层地读上去，每一层，每一个单元、课程，都有一个要求。经过若干练习，一定能够达到这个标准，这时就表示这个修心的考试已经过关了。然后再按这样的方式进入更深的修行。只要你一级级上路了，就会越学越好。

此复若随任遇所缘即使修者，则于所欲如是次第、修习尔许善所缘境，定不随转，反于如欲善所缘境堪任安住，成大障碍。若从最初令成恶习，则终生善行悉成过失。

一开始就要清楚，修行是非常有规律的。就是要按照次第一板

一眼地进行。不能自己去搞什么创新，随意乱修。如果真正了解缘起，明白这都是佛菩萨的教授，就只会非常规矩地，师父教什么就学什么，按照这样很快就能修成。

如果不是这样，一遇到个什么所缘，就胡乱地修两下。那么你对于自己所希愿的、具有这样次第的、应该修行的善所缘境，决定不会很标准、很规矩地来运转，反而成了大障碍。所以，最初如果养成了恶习，那一生的善行都成了过失。

如果教授中已经说明了所缘境的数量、次第，就应该按照那样规规矩矩地修。这样才能一级一级地修成。不能随便碰到什么法都修两下，修不成就换，这样乱来就永远都修不好。而且有很大的副作用，因为已经养成了一种杂乱的习惯。所以，我们常常说“不夹杂”就是这个意思。

比如一个老师教学生，他如果什么也没学过，最好教，就像一张白纸。如果他已经学得乱七八糟了，养成了很坚固的恶劣习性、颠倒习性，你才去扭转，十分地困难。

即便最简单的威仪、姿态都是这样。如果习惯了摇头晃脑，站没站相，坐没坐相的那个样子，要纠正是比什么都难。写字也一样，一笔一笔都是有规矩的。能听从老师的指导，按章法来，就写得好。如果自己今天练楷书，明天是隶书，又是颜体、柳体等的乱搞一气，最后再想好好写字是不可能的了。

同样的道理，很多人很喜欢积累法本，五家八派、各式各样都收集，一拿到什么都要修一下。他不管什么所缘次第，反正自己喜欢怎么修就怎么修。今天是基础法，看看没什么劲，然后跑到最高

的法上再来两下。不行就再改。这完全是在胡闹。还有很多人喜欢乱拜师，乱求法，其实什么也没学会，只积下了很重的负担，天天都被迫地在那儿赶任务。

现在不要说修行，连闻思都很难出效果，很难得定解。这是什么原因？因为听课、看书也是胡乱来，高高低低、深深浅浅没有次第，这样怎么可能出效果呢？闻思也必须得按照次第一节一节进行，而且每一节都有要达到的量，这个量在心上一出现，就开始有见解了。在这个上面还要不断坚固，不断地训练。一定要这样护持，违品上尽量避免，顺缘上一定要按照规矩一步一步进行，才可能出现效果。

你想一个凡夫要修成佛，是要把现阶段如此下劣的见解一层层地转变，谈何容易啊！不是规规矩矩按照次第来的话，是一定会出问题的。尤其是现在这个时代，佛教比较自由开放，管束也不是太严，这个佛教大超市里，摆了很多的珍品，琳琅满目。而且网络极为方便，很多人的资料库是很庞大的。但是，自己已经被这些信息淹没了，根本不知道哪头才是出路。你让他退回第一步，重新开始，就像让已经 35 岁的你再去学一年级的知识，肯定是极不乐意的。所以，在什么阶段做什么事，好好地一层层过关，就不会出现这个弊端。不然最后成了一个老油子，低不就高不成，不晓得是什么样子。所以，在习惯上，最开始地一定要非常注意，“教妇初来，教儿婴孩”就这个道理。不然，他已经养成了恶劣的秉性，改起来就非常困难了。

同样，在修法上，杂乱、随意、任性，不讲究次第，会成为真

正按照如欲的善所缘随意安住的大障碍，这就是由于乱修而成的病。这样从最初形成了恶习，那一生的善行都将成为过失。那些对因果没有很深的胜解的人，这个问题就更严重。因为他对因果没有定解，但对颠倒的所谓自由有很大的信解和追求。一向是听任自己的习性，殊不知这就是魔！久而久之，你全听它的，修行就很难上进了。

思维心中的法道：

1、 思维在资粮田前祈求成办的三件事，各自都有哪些必要。请以此带动自心在每次串修前都发起猛利的祈祷心。
2、 思维“修”的含义。观察在自心上具足什么条件才堪能修行？
3、 思维修心是什么样的概念？观察按次第修心对修行人的重要性。

故于所修诸所缘境数量、次第，先须决定；次应发起猛利誓愿，谓如所定，不令修余；即应具足忆念正知而正修习，如所决定，令无增减。

前面已经说明了前因后果，已经摆好了这个路线的走法，如果违背规则，是要受到惩罚的。我们要非常慎重、认真地护持修行的相。认真是一个好事，表示已经非常严格地遵循这个正道来行。不要一听别人说“你那个样子很刻板、太教条”等就生犹豫心。那是个魔，他豁达空的习气太强了。因为我们已经从缘起上确认了，所以自然开始认真、殷重了，这是好相，一定要保持它。之后，自己就想：确实我要这样做。所以最开始我们不能着急，必须要养成好习惯。

修心的时候，对于所要修的所缘境的数量和次第，首先必须断定。断定好了，就发誓愿：我要按照所决定的来修，绝不换题目。不是今天变到这，明天变到那，而是非常听师父的话。师父说：你这五天必须得练这一招。他就练这一招，不练别的。然后师父说：你练得差不多了，再多练三天，这个基本功就好了。他就又老老实实这样做。第一步做好了以后，师父说：你有基础了，现在我们可以再练这招。他就继续再练。这个人老老实实按照教导来做。师父今天让他站桩，他就不会去练拳。这就是一种品格，一决定好了，就如实地做。在做的时候，应当有正念正知来如法地修行，就按照所决定那样，不要增一分，不要减一分，也没必要增一分或减一分。

要知道，传承祖师们有最大的慈悲心和智慧，已经定好了全盘

修行的路，一步一步都非常如理如量，能够开展出符合缘起法则的妙法。只要好好修，就会生起，而且会一步一步地引发，前前是后后的因，一步一步会往上走的。如果错乱了这个轨则，按自己的一套来，那是修不成的。因为连师父规定的事都违背，那怎么可能修成。如果你是师父，应该走过了这条路，还要修什么。所以，必须按照要求修，只要合乎条件决定能修得成。

所以，一旦决定了就不能变动。然后在修每一分的时候，不断按照那个标准来，用正念提起，我现在要修什么，所缘的该是什么？要怎么修？用正知时时看着自己，是不是按照这样在进行？一跑到别的地方就要把它拉回来，不允许它乱来。不必去搞什么创新，也不要凭自己的小聪明减一点或者加一点。像这样，修就是最省事的、最单纯的事情了，按照这样子做就很快。

此处用依止善知识来说明，首先要怎么决定所缘境的数量、次第，然后怎么样按照这个法的标准一招一式地模仿，怎么在心上练习。要知道，我们的修行是内在的修炼，有决定的招数、有所缘、有状态、有成就的量。按这样不断地进行，最终就能修成这样的心。没达到标准之前，一直这样修，修出来了就算证到了一分。再往上走，又修出来了，又证到了一分，这就叫不断地出现证功德。

离开了实修，只是教理上的探索，最多就是成为学者。比如说一个中医学院的教授，他可以把各种医书背得滚瓜烂熟，也可以谈得头头是道，但临床诊病的时候，一个病人都治不好。又或者一个主播，他可以把资料背得很好，并且流畅的演播出去，但是心里确实是一点没有。这样就变成了一种职业，跟修心完全脱节了。在佛

教里面，这个问题非常严重，有人可能做一辈佛教学者，但在修心上，连一个婴儿的水平都没有。那是为什么呢？因为从来没修，只是利用这个念心所、思心所等，按照学知识那一套方式进行。

所以必须明白，用闻思得到的定解，就是修心要修的，真正开始修心时，最重要的是按照决定好的标准，一招一式地模仿，而且勤苦、不断地练习。

下面以依止法为例来说明：

（二、此处修法）

此处修法者，先应思惟依止胜利速成佛等及不亲近所有过患，谓能引发现法后世诸大苦等。次应多起防护之心，谓不容蓄分别尊长过失之心，随自所知，应当思惟戒定智慧闻等诸德，乃至自心未起清净行相信时，应恒修习。次应思惟如前经说，于自已作当作诸恩，乃至未发诚敬而修。

此处亲近师长的修法，在闻思以后，就可以决定它包括三项，这是数量。

一、思维依止的胜利和不如理依止的过患

在这个主题里，依止胜利又有“使自己速成佛”等若干条，一项一项的，都是要按这样切合自身来思维。在不如法依止的过患上，有“能引发现法和后世诸大苦”等很多条，也要按照教典的指示一条一条地思维。

二、思维功德发起信心

这里要思维师长戒定慧、多闻、精进、悲心、信心等等各个方面的功德。缘着这些不断地串习，就按上面交待的那样去模仿，不断地修，这样才能改变颠倒心。同时，要多起防护心，每天检查，不容许有分别尊长过失的心。这些负面的意乐，全部要清理掉，没有丝毫的姑息原谅。这样正面的力量增强了，就出现了清净行相的信心，这就是所谓的无颠倒心。

但是它刚刚发出来的时候，还是很微弱，所以要不断地去引发它，用千百次的引发使它凝结成一个坚固的善的秉性。当它开始不被违品所损害时，就不会再发生信心的障难。这样就是在这个修心上达到了量，就是这样一个心已经修出来了，而且坚固了。

在没起清净行相的信的时候，应该恒常修习，不断地练。练的时候，看看自己心上出没出这样的相，没引出就是没到量，引出来了就是修出实效了。

三、由念恩发起诚敬心

这也是按照前面的经教里所说的，切合在自身上，师长对自己已经做的、将要做的各种恩德，反反复复地在心里想。想了以后，自然就会产生一种敬重的心，就会把过去的那种轻慢给转过来。过去的心不念恩，眼里只有自己，再大的恩也看不到。经过思维才发现：哦，原来我的心这么颠倒，缘起上是这么大的恩德。必须以这种心来对待。

只要念恩，心就开始变得诚敬，但是它一开始是很小的，所以不能停止，要不断地引起来，你不引它马上又歇了。这样千百次的

引发，就能引出诚敬的德，修成不颠倒的恭敬善心。这就把心扭转过来了。把过去的轻心、狂心、慢心等，全部扫除，这样，我们修心的初步结果才出来。

有了信心和诚敬心，在依止方面，就绝对是得利益了。有了这样的心，才开始成为受教的法器。然后，传的每一分法，都会非常珍重地受持，会非常顺从教导，之后一分一分地说法才起效果。不然的话，这边说那边照样我行我素，那有什么用呢?

像这样决定好了三分，每一分里又有若干，这叫做数量。在修证上面，首先应当符合修心的法则，以前前为因，后后为果，不断触发转起。

所以，首先要思维依止的胜利和不如法依止的过患，接着就要思维师长的功德，引起信心。信心是根源，有了信心，就很容易出现恭敬。修了信心以后，再修恭敬心，那就是要通过念德来发生，这种叫做次第。决定好了以后，不要更改题目，发猛利的誓愿，我一定按照这个规定来，要修多少次，每一次该怎样。还要发誓，不跑到别的地方去，不再看别的书，或者修其他的法，唯一在这个主题上用功。但不是说不要日常的其他修法，只是说不要乱修。

然后修的时候，一开始要起忆念，心里要想一想，我修的是什么？首先怎么修？必须得知道这个法的规矩。之后，就以正念看自己是不是这样在进行，不允许跑到其他地方去。完全按照教授，如法地修习。这上面不能凭个人的臆想，也不能任性杂乱、不顾章法。这样把心完全把持住，一直缘着这个法，真心地修持。

（三、完结）

后时如何行者，应将所集众多福善，以猛利欲，由《普贤行愿》及《七十愿》等，回向现时、毕竟诸可愿处。

在一个修法结束后，应当如何行持呢？就是要做结行回向，把一座修法所修集到的福德善根，以猛利的希欲之心，依着《普贤行愿》或《七十愿》等的殊胜愿文，回向在现时和究竟等的各种愿求之处。

这一句要把握四点：所回向，是已经积累好的各种善根，需要通过回向，使它增长广大，无有穷尽。如果不作回向，就好像把面粉放在风口上，一定会被风卷走。所以，需要把每一次的善根摄集起来，用发愿印持回向，这样善根就不会损耗掉。

如何回向？须要注意心上的所缘和行相。

回向是愿的体性，所以内在必须有猛利的希欲之心。如果只是有口无心的念诵，就不会产生回向的效力。所以，在念诵以前，必须要发起这样的欲，这是行相，没有这个就印持不到善根。

再接下来，以猛利的欲如何行呢？那就要借助殊胜的愿文。比如《普贤行愿品》，这是无上的大愿王，念诵的时候，愿文所说的都转化成自己心中的愿，一念到，马上就起相应的愿心。因此，在修以前，对普贤行愿的义理，要以闻思完全学透。并且要娴熟得一念，就能起相应的心，一念就知道重点在哪里，知道心上应该怎样作意希求。就像我们很熟的归依的含义，每当念到“归依佛”时，

与它相应的“永世唯一归依佛为导师”的誓愿心就起来了。

如果你不了解意义，那就不可能起来。其他的方方面面也都是如此。譬如念到生生世世“常得出家修净戒”时，你要先对出家有一个胜解，之后一遇到这句话，就真心地从心里发起来。再说“常令善知识生欢喜心”，也是事先经过串习，已经有这种希愿，一念到的时候，就出现了。然后千百次的串习令他纯熟，以后一遇到这个文句，自然就会起愿心。后面念“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹”时，这也是自己先有往生的愿力，一念到就开始发往生的愿。

总而言之，普贤行愿是无量菩萨行愿的总汇，极其殊胜圆满广大，是一切三世诸佛菩萨同行的道友，它称为大愿海。也因此，这是一个非常弘广不可思议的愿经。对每一句都要力求生起胜解信和希欲之心。这样决定好了以后，它就成为你一生修结行的功课。每一次都有这样猛利的欲心，缘着它来回向，就已经包含了一切的涵义。之后，都以它来作印持，它就成为入不思议解脱境界的殊胜的因，所有的善根都回向往这方面成熟。这个愿就已经决定了自己的方向，到临命终时，没有其他的导引，就是以这个愿王引导其前，一刹那即往生极乐世界，而且一往生后迅速现前圆满此大愿，所以这个极其关键。

这个能做好，那每一次的修法结束后，就都具足结行回向殊胜，也使得善根都扩充到无量大，直至菩提之间，永远不会耗尽。所有的善根都用在这样殊胜的圆成菩提的妙道上。因此，以这样的力量，生生世世必然是趣入普贤行。因为在生的时候每天都这样发愿，已

经发过几万次了。这个愿一生起来，其他世间庸俗的愿就全都会消失，以后就成了一个普贤行愿做的人了。

所以，颂文里说“善得此人身”，那就真实地已经在因缘上排布了各种普贤行愿的缘起。过去你内心里各种庸俗的现世后世的邪愿、小愿、偏私的愿、自私的愿等等都会被取代，软件系统已经变成了普贤行愿，它已经强大到不会被违品摧坏的地步，它占据了你内心的中心位置，以后就由它来发生无量的普贤行，义无反顾地入到无量大行的妙道中。由此出现怎样的等流果、异熟果、士用果、增上果、离系果，那就不必多说了。所以，这是一个极其关键的地方，强调的就是普贤愿王，因为它含摄了一切愿。这一个已经包含了现时、究竟的各种希愿处，没有一个不包含在里面。

但是，现在最主要的是要对于愿文有深入的研习，对于愿文的大义要有一个非常透彻的了达，要有很深入的观念。之后就要有一个猛利的行愿力。在已经决定好了这样发愿以后，又需要长期地坚持。这样我们就把结行回向的内容决定好了。

如是应于晨起、午前、午后、初夜四次修习。

修法的时间，应当一天分成四座修持，时间点要选在心容易静下来，没有杂念的时间段修持。

晨起：就是早上天刚亮起床，修第一座；

午前：是指上午十点左右修第二座；

午后：就是下午三、四点左右修第三座；

初夜：就是天刚刚暗的时候，大约晚上八点左右，修最后一座。

其他的时间段里，因为生理上的特点，气脉运行的特点或者刚刚吃完饭需要消化等等，因为那些时间段里干扰比较多，那个时候杂念就很多，就可以用来做一些阅读、诵经等等的事。

在刚才说的这四个时间里，会明显感觉到心很容易安静，所以就选这个时间来修法。

此复初修，若时长久，易随掉沉自在而转。此若串习，极难医改，故应时短，次数增多。如云："有欲修心，即便截止，则于后次心欲趣入；若不尔者，见座位时，即觉发呕。"

初修的时候，如果时间长了，容易随着昏沉、掉举而转。这个如果成了习惯，那就很难纠正。所以，最初应当时间短、次数多。也就是在你还有想修的心的时候，就立即截断，那么到了下一次，你的心还想趣入。这就是要运用我们心上的规律，不要过度。在还想修，但势力还没尽的前端就要把它截断。也就是它最后位的状态是，心里还想要修的时候，就提前结束。以这个作为等起，下一次一上来的时候它就有趣入的力量。

就像说评书的，就是在讲到关键处，大家正在兴头上的时候，他就 "欲知后事如何，且听下回分解"了，那当然下一次你就有很浓厚的兴趣再听。所以，要在心态尚好的时候截止掉，要留一点余味，任何事情不要做满了。所谓"月满则亏，水满则溢"，就是这个道理。满了以后，跟着来的就是一个亏损的相。在修法上就是

要运用这个道理。

如果不是这样，每一次都一直修到状态非常不好再停下来，搞久了，你一见到座位就发呕。发心做事也是这样，有些人就拼命做，不知道张弛有度的道理。如果过量了还在勉强自己，时间久了对做事就会发呕，再不愿意去做，这就是最初没处理好。

最初实修的时候，时间要短，效果要好，次数要多。就像屋檐滴水一样，虽然每一次滴得少，但滴的次数很多，每次都是小片段、多数量，效果都很好。时间久了，就一定有利益。

若待稍固，时渐延长。

等到修得稍微稳固的时候，就把时间再逐渐地延长。

于一切中，应离太急太缓加行过失。由此能令障碍减少，疲倦昏沉等亦当消灭。

任何时候都应当远离太急太缓的加行的过失，这样做能够使障碍减少，疲倦、昏沉等都会消灭。心态上，一切时都保持安闲的心态非常重要，这样就很容易相应修法，而且障碍也会少，疲倦、昏沉等都会没有。

就像过去佛以弹琴的譬喻启发弟子，琴弦绷得很紧的时候，能出妙音吗？显然不能。那琴弦很松弛的时候，能不能出妙音？那也根本不行。

这个譬喻相当好。也就是我们调节这个心不能太紧也不能太松。太紧，人处在紧绷的状态里，怎么可能相应法呢？做任何事情，一紧张，就已经失去那个状态。太松弛，又过于松懈，陷在里面起不来。我们修法要力求每一次都很精彩，能够非常相应，能够奏出修法的妙音。这就讲了这样一个总的原则。就像玛吉拉准空行母说的："不紧亦不松，彼具正见要。"心不紧不松，就会具有见的要点。

下面再从道理上讲一下为什么这是关要，再举例说明哪些修行不应当缓慢。

身体紧了，是导致疲倦的主因；心太松了，是导致昏沉的主因。所以，常常要观察，如果心已经紧张，那肯定身体也紧。这样去做的话，就会导致疲累，心没有办法处在修法的状态。心太松了就会懒散，就会导致昏沉。所以，修的时候，身体要放松，心要警醒，这就是除障的关要。

不缓慢的加行包括哪些呢？洒扫、乞食、承事上师、照顾病人等，都要依正念马上干好，不能拖延。一没了正念，就想不起来要干什么。譬如说照顾病人，那马上要干，在什么时候做什么事不能耽误。或者你有紧急的事情时，常常要正念在心。如果不依止正念，就会拖延、耽误。这都是说，如果是有时间性、很重大，必须要提前或者尽快完成的事，都是心里要有正念要尽快做的。

其次，如果有人来探访，不应因闲聊等耽误，说话要适度，不能过多。这也不能松懈，不然马上就卷入到闲话堆里，几个小时停不下来。

再说，必须做的事情要尽快做好，事情做完了马上收心，专注于修行。不然，如果要做的事情耽误了没完成，它会影响修行。这就是说，自己责任上的事情，就是全部要把它做好，这样才能心安理得。这上面处理不好，该做的没做，那肯定会障碍修行，而且也修得不安心。所以，该处理的要全部处理完，心就全部收起来了，就很专注，要这样精勤地修行善法。

而且修道人要依止寂静的山林，这就是要全力以赴，以求能够早日成办所求的果位。为什么这样做呢？因为导致死亡的因素太多，根本没办法确定什么时候会死，所以要争分夺秒地修持，不能拖延。

所以，所谓修暇满就是要珍惜人身，尽量用于修法，摄取到人身的大义。而修无常，就是要意识到这个暇满很快就会失去，所以及时修，当天就修，不要再拖，像这样尽快地进入实修。

思维心中的法道：

1、 请思维老老实实依教奉行的殊胜利益。
2、 思维修行依止善知识的数量和次第决定，并以此修心。
3、 归纳结行回向的要点，思维怎么样才能真正做一个圆满的结行回向。
4、 在修心时，实行“有欲修心，即便截止”这一方便，体会它的好处。

（二、未修中间应如何）

未修中间如何行者，总之虽有礼拜、旋绕及读诵等多可行事，然今此中正主要者，谓于正修时励力修已，未修之间，若于所修行相所缘，不依念知任其逸散，则所生德极其微鲜，故于中间应阅显说此法经论，数数忆持。

未修中间应该怎么做呢？就是这一阶段在修哪一分的法，座间就阅读宣说这个法的经论，使座上修持的热气不散掉。这是最重要的关键。

通过如理精进地正修，会有一种修持的热气，在一座两个小时里不断地观修，会生起较浓的心，那么在座间最主要的就是保护它。虽然也可以做一些礼拜、旋绕、读诵等等，这里的关键是不能让心散到别的地方。就像在封闭的屋子里，烧了几小时的檀香，由于房间是封闭的，所以香气积聚得很浓厚。这种状况就应该保护，如果随便地开窗透气，檀香味很快就消失掉了。

所以我们要护持正修的成果，也就是在座间要有一种保护意识，对得之不易的一点修持的相，要非常细心地保护。这都在于自己的心。如果特别珍惜，就会想：在座下我也要尽可能地护持好它。对这一座所修的所缘和行相，尽量地以正念和正知来维护这个状态。如果不依靠正念和正知，一下了座，马上放野马，心就会缘到别的境界里，甚至做一些染污业，这样所生的德就极其微少，留不下多少。用的词是“极其微鲜”，所以座间的修持十分重要。

但是一般人还没这个观念，认为上座时很重要，下座就可以放松了。想一想：假设一天只能修两座，那么大部分时间就都是座下的事。下座时的境缘非常纷繁，散乱度很大，干扰的因素也是层出不穷。就像一个人早上修了一座，起了一点心，如果不注意保护，很快就会散尽。他一入到红尘里，心不断在杂染缘上攀缘分别，而且接触很多人，说很多话，甚至起烦恼造恶业。这样回到家里，晚上再修的时候，发现早上修的那个气氛一点也没有了。如果像这样断断续续的，那就非常困难。

前面正修时为什么能起心？因为他就像在一个密封的容器里，不被外缘影响，心一直缘着所修不断，相续越来越浓厚，也因此能够引发这样的心。后面在座下的时候，就处在一个干扰非常大的环境里，这个时候尤其要注意保护。就像烧水，如果能一直不断地加温，水很快就被烧开了。如果没有维持热度，它就会冷下来，然后又要重新加热，这样就很难达到沸点。修法也是如此。如果你特别注意座间的保护，它的进展就快。

那么应该怎么保护呢？在座间的时候，要想尽办法不离开修法的所缘。就好比我们修因果，座间看一些讲因果的书，因为它会引出同类的心，这样直接有益于修因果的法。

大家都有这种感觉，如果我们在一个阶段里，非常单纯地守着一个法，一直学，心里浓浓的都是这个法义。但是一换了主题，即使同样是佛法，前面的心也会一下子就消失不见了。这是因为我们的分别心一次不能缘两种法，缘另一个的时候，它就会变成另外一种心，这样就不容易成熟。

所以，如果你能按次第、毫无紊乱地稳扎稳打，那就进展得快。如果不顾次第的随意缘取，那么欲速则不达，根本没办法凝结成修法的证德。所以，当了解了法以后，要通过长期地在静定之中串习，使它能凝结成实际的证量。

比如学《入行论》，全部都是讲菩提心，不会离开这个主题。在学习的阶段，会在菩提心上不断地起心。但是如果所学改变了，心就随着在别的地方发起。比如正在学《正知品》，每天都在强调这个，所以在这一阶段，正知和正念会提得很强。时时会记得正知，走路的时候也开始注意了。但是因为没强化到量，过了这一阶段，到学《安忍品》时，就发现前面的心没有了。等到下次再学的时候，它又会提起来。

这样就可以明白修行就是应当在一个阶段里，努力地强化，使得它凝结到坚固不退的地步，这样最快。

所以，在本论的教授里，特别强调座间最重要的就是要保持住座上的行相和所缘。修什么就看这方面的书，不要看其他的，要让正修和助修完全相辅相成。因为座上的精修，使得座下看这个经论的时候，更加相应。座下看这些方面很相应的时候，直接就增长座上的功德。再上座的时候，还是在这上面进展，不断地朝一个方向推进。这就是《四十二章经》所说的"制心一处，无事不办"。关键问题就是不要换所缘。一阶段修一个，这样就来得快。就好像学数学，每一节课学一个内容，然后通过反复地演算，熟练地掌握它，然后再学下一课。这有一个严密的次第，不容逾越。

菩提道修心的教程非常有序、严密，而且次第相生，非常科学。

这里说的科学，主要是在心上，它按照既定的缘起规则，一步一步地进行。这也是由于阿底峡尊者是大善巧师，宗喀巴大师继承他的宗风，以文殊菩萨的拣择智，规划了整个修行过程中的每一个步骤。这个过程与现代的学科非常相似，它是一级一级进行的。而且前前是因，后后是果，前一节已经修出来了，然后就转到后一节，后一节里比前一节还要发展得更深，逐步地把这个善心转成佛的智慧。这就是逐层地除过引德。

所以，要知道它是一个完整的轨道，需要按照设定的次第，一步一步地去真正做到。前一步没有完成的时候，不要轻易越到后一步。不然就违犯了规矩，那样只会变得更加杂乱和一事无成。

懂了整个座间修法的原则，我们应当如实地照办。采取的是一阶段一单元的修法，而且非常地有秩序和规律，不能乱。比如学一种拳术，它有多少招，每一招要练多少时间，都是固定的。这是因为它在缘起的组织上，需要通过这样才能够完成。又好像练书法，它有一个训练的课程，就像这样进行。

接着讲座间助修的另外两个方面：

应由多门修集资粮生德顺缘，亦由多门净治所有违缘罪障。一切之根本应如所知，励力守护所受律仪。故亦有于所缘行相净修其心、及律仪戒、积集资粮三法之上，名为三合而引导者。

现在要知道修持的三个重点：一、修心，二、持戒，三、积资。要做到座上修心，座下持戒、积资，这就成了正助兼修了。

座上关键是依着这个所缘和行相修自己的心。在缘起上，只要所缘和行相确定了，如是不断串习，结果就成为这样的心。这叫修心，把各种各样的心修出来。它是可以进行的，只要明白了缘起，就知道该怎么做。经过若干次的积累，它就会发生质变，就会修成这样稳固的心。

然而正修必须要通过助修来辅助。也就是要尽量通过多方面的修集资粮，作为引生证德的顺缘。积得越多，本钱越大，心就越开张，越滋润，修的时候就容易出来。

当然，积资里还包括净障。就是要把反面的违缘、罪障都净除掉，这样就没有阻力。罪障的作用就是障蔽出现这些善心。每当有罪障的时候，它是染污的力量，是封闭性的、萎缩性的、阴暗性的东西，所以它一起来，心就被蒙蔽了，往颠倒的方面转。心不开张的话，就是迟钝、暗钝的，不容易起来。

所以，在座下的时候要注意，尽量要多加一些顺缘，做一些准备，然后我相方面要非常勤奋地把它们消灭掉。就像农民对种田的事很了解，他会先把地平整好，把种子播下去以后，又常常到田地里去照顾。他会想多加一点肥、多灌一点水滋润它，哪儿有杂草等违缘他会很勤奋地去铲除。这样，假以时日，庄稼就能长得很好。

所以，也就有所谓以三合来引导的要诀：座上对于所缘行相修心，座下励力地守护律仪戒以及精勤地积资。积资里也包含了净障。

传承师有这样的说法：如果没有修心，就像酥油灯的影子；没有持戒，就像没有主人的宝藏；没有资粮，就好像种子没有水的滋润。这都是要点。没有修行光是口头上说，好像很接近，但毕竟没

有出现真实的证德。就像一盏灯，它有非常鲜活的光发出来。有修心，心中就有法的味道。没有修心，光是口头的讲说，就像酥油灯的影子，非常相似，但是一丝一毫的光亮都是没有的。

以这个譬喻就知道，关键是要修出这样的心来。心里有一种很鲜活的证德，无论哪一分，它有一个实际的德相，这是我们需要的。不然，一辈子都只是在做知识，连一点点的证德都没有出来。人家问起的时候，答得是非常好，但都是影子。例如一说到暇满，心上有没有出现这样一种珍惜的心？如果确实已经有了，那就是有这个德。如果根本没在修心，只是天天口头上说“暇满很好，很难得啊！”那就全是影子。因为一检查就知道，它只有一个声音的影像，深入它的内在、用显微镜去看，一点点都没有，这叫做假影子的法。

所以，一个人最关键的就是要有这个善心，一切世法出世法究竟的心要就是善心，一定要引出这个善心来，那才是一个真正有血有肉的修行人。如果没有这个善心，那就只是一个影子，或者说就像一具尸体和一个大活人，虽然很像，但是尸体是没有活力的。又像纸上画的人跟真正的人相比，就差得太远了。

所以口头的谈论不重要，关键是心上要有这样的佛法，这必须要通过修心才能获得。单只是在文字上作，最多只能做成一个佛学家。前面也多次说过，现在可以把佛法当成一种职业，当成一种宣讲的知识，但就算是讲一辈子的佛法，也可能丝毫证德也没有。因为他即使每天都这样讲，但一次都没修过，怎么会有证德呢？当然这是一种严格的说法，如果真能好好讲法，时时也是会出现一些善心的。

再说没有戒，就没有蓄积的能力。就像一个漏器，装多少东西都会漏掉，无法保持，就像没有主人的宝藏一样。龙树菩萨说：犹如动静之大地，一切功德依于戒。就像有心识活动的有情和无心识活动的器界法，都依止大地那样，一切功德者是依戒而生，戒如良田一般。所以守持戒律是根本。

之后，就要知道，如果没有资粮就像种子没得到水的滋润，它无法发出势力，无法成长、成熟。所以资粮很关键。没有资粮，心就像沙漠一样，拼命想引动也是动不起来的。

所以，很多人急于求成，主要也是不了解缘起律。任何事情要有结果，必须要因和缘会合。即使只是煮个饭，也不是光有米就能做得出来的。虽然米是主因，但还必须要加好水、封好盖，点上火才行。同样的道理，如果认为除了修法以外，其他的积资等都无关紧要，这就是对于缘起的浅见。根本不晓得修法必须要各方面的因缘去辅助，要遣除违品，才能顺利进行。

任何一件事都是这样，懂了以后，才知道，为什么叫三和合来引导。为什么不说一个呢？那是有它必然的道理在的。一旦明白了这个缘起，就知道，三个都必要把握，所谓的加行、正行、结行都必须做，不是只抽其中一分。这样了解以后，我们对于整个修心的原理就会有所认知，然后就能够非常理智地去成办。

复应学习四种资粮，是易引发奢摩他道、毘缽舍那道之正因，所谓密护根门，正知而行，饮食知量，精勤修习悎寤瑜伽、于眠息时应如何行。

座间还应当常时修习四种资粮，是易于引发奢摩他和毘钵舍那止观双运之道的正因。也就是修习密护根门，正知而行，饮食知量，以及睡眠时的行法，会逐渐具有引发止观的资粮或者资本。常时这么串习，就很容易护持清净戒，也易于引发无分别心殊胜三摩地。

这四项里，密护根门、正知而行修好了，就能够周遍增长一切善法。由于这样一种严密的把持，使得心唯一趣向于清净梵行，不入于杂染，能够具有极大的作用。饮食知量和睡眠时的行法，能够很好地调理身心，使得它清净无染，具有增上的作用，能完成一切善法的修习。

首先密护根门要掌握五个方面：一、用什么来防护？二、防护的是什么？三、从哪里防护？四、如何防护？五、什么是防护？这就是有关防护的五个方面：一、防护的器具，二、防护的对象，三、防护的处所，四、防护的方法，五、防护的体性。

对于这五个方面都了解之后，就归在自身上如实地进行。最开始是比较笨拙，不熟悉，但是要通过这样认真精勤地练习，使它成为心上的习惯。这个习惯一旦养成，就会利益一生，甚至从此直到菩提果之间，发生无量的功德利益，都是由于我们随顺法道、归依法得到的结果。

所以，已经立了归依的誓愿，就应当真实地修行。应当以佛法为道，不要再随顺世间的邪道、杂染的道。这是一个有大志愿的人必然会秉持修行的，不只是停留在口头的谈说上。

所谓“听闻随转修心要，早日即脱生死城”，这个“随转”是最重要的。也就是听了以后非常及时地随之在自己心上发动，按照

法道来模仿。什么事情都是通过仿效而来的，都有一个从生到熟的过程，必须自己去练，没有人能代替。如果不实际修行，那就只是学个影子。

善学者一学了一句，马上就放在心上开始练习了，也因此，他学一分就有一分的长进。在这上面如果进入得快，转弯得快，那确实是日新月异。但如果只是停留在文字上，那就完全背离了修行的宗旨。所以，我们要做一个修行的好汉。这就像过去说，每天读圣贤书，天天仁义道德，读了《论语》跟没读时相比毫无改变，这就是不会读书，不懂得什么叫学。

首先学就是跟随已经示范的方法，就按那么去做，这个叫学。现在认为是我看了这本书，知道这个东西、那个东西就叫学。一念之差，差之毫厘，谬以千里。

现在就要开始学习密护根门。

初中有五：以何防护者，谓遍护正念，及于正念起常委行。其中初者，谓于防护根门诸法，数数修习令不忘失；二者，谓于正念常恒委重而修习之。

这些都是修心课程，一句一句都已经做了非常如量的指示。如果置若罔闻，就毫无意义。现在以什么来防护？心上要有一种很强大的防护的力量，这个出来了就能防护，没出来就没有防护者，那是什么呢？有两个：一、遍护正念，二、于正念起常委行。

遍护正念，就是用一切心来护住这个行持中的正念。正念有很

多种，这里结合在护根门上来说，是要明记学处不忘记。防护根门有各种修法，就是要在这上面不忘记才管用，一忘记就颠倒了。所以，对于护根的法通过数数的串习牢记在心里。

就好比一个父亲教导孩子说，你到这个地方时应当怎么做，碰到这个事情应当怎么处理，怎么保护自己。这个孩子得到了指点，就应该数数地修习，反复回想：父亲已经教给我这样的方法，遇到什么人、什么境、什么地点怎么处理。他一直在心里铭记这些话，日后才能够护根门。

用一切心护好正念，不单是对法的记忆，对于这样的记忆还要恒时相当委细殷重地修持串习。也就是说，不只停留在我记得，还要去实行；不单实行，还要常恒委重地修习。在修的时候，不是草率马虎，随便来两下，而是委细殷重地去修。就是心特别仔细，把这件事特别当一件极郑重的事来做。那是相当重视，一贯地坚持按这样来修习。

委细，就不是粗略的做，他会小心细致地完成。那为什么会这样完成？就是因为重视。

譬如一个皇帝的保镖，皇帝叫他在这些场合里应该怎么做，他的心态就有一个常恒委重。他不敢只是随便应付了事，因为皇帝的事情很严厉，不小心是要掉脑袋的。所以那个命令一下来，他会相当地重视，一点不敢马虎。任何细节都相当地小心，用一切心去做，这个就叫做“常恒委重”。如果认为那个东西做也好不做也好，无所谓，或者说做马虎点也没关系，那他的心态就没有这个常恒委重。

《贤愚经》中，沙弥护戒自杀这一则因缘，就是因为师父已经

教给他应该怎么护戒，以及相关的教言和做法。他因为生起了委重的心，就细致地琢磨，这些应该怎么具体贯彻。这个心是很仔细的，非常用心，叫“委”。“重”是非常重视，不马虎草率。

譬如今天要给老师敬献一份礼物，那就要看心。如果认为只是在完成任务，那买朵花就可以了事。但如果有委重之心，就会琢磨，这个礼物要买什么样的，要有什么样的作用等等。或者，今天师长要到我家来住，那就跟一般人不一样，他就相当重视。住房应当怎么样，饮食应当如何，怎么让这个环境幽静不受打扰，方方面面都考虑到。这就非常用心，这就是委重。

总的来说，就是要有恒心和很深的心来修习这个正念。每一件事情上都要有正念，心一深了，就控制住了，他就不敢乱来。

这些譬喻要搞懂，然后就知道怎么行持。这就是防护的器具，没有它就像战士没有武器，就没有办法杀敌。又像在毒气室里，如果没戴防毒面具，那怎么防毒？如果身处在高危地带，一定会相当小心，会意识到这件事的严重性。你想他会马虎吗？他会忘记吗？为什么他不敢？因为他确信一旦忘失正念就会死，所以不敢大意。但是很多人根本就没有这个武器，一碰到电视、网络、书籍，就完全沉溺进去了，哪里是修行呢？

何所防护者，谓六种根。

其次，要知道防护的对象就是六个根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。一般情况下，关系最大的就是眼根、耳根、意

根。但在相关的情景里，比如在饮食方面，那就要防鼻根、舌根、意根。到了睡觉、穿衣服或者其他的时候，就是身根等等。这些方面都要防。

为什么在这儿防呢？它是生识的所依，一生了识，后面就有各种分别杂染，会出现各种烦恼，所以护的就是这六个根门。比如说一到电视面前，就得护住眼根、耳根、意根；一进了餐馆，得好好护一下鼻根、舌根等等。这上面不去守护，很多内在的烦恼、习性在根境结合的一刹那间，就会相续不断地发起。这样就知道，要防护的就是眼、耳、鼻等六根，眼睛不乱看，耳朵不乱听，心里不乱想，手不乱摸等。这很重要，不从这里又从哪儿造业呢？如果不护，一天二十四小时不晓得起多少烦恼、杂染的心，心都沉浸在这里，只是座上装模作样来两下，那怎么修得成？哪里会成就止观呢？

从何防护者，谓从可爱及非可爱六种境界。

从什么处所防护呢？就是可爱和非可爱的六种境界里防护。可爱境生贪，不可爱境生嗔，根境一合就出各种识，识一出来，各种相应的心所就在活动。而且凡夫烦恼性强，就初学者来说，大多数都是烦恼。修行好另当别论，他已经能转了，那就随他的道力看看能转到什么程度。有力量的表现，就是能够把境界转为道用。

现在就要知道，刚刚是说防护的对象是根，现在说防护的处所是境。根活动的地方就叫境，包括色、声、香、味、触、法。也就是周遭的这一切都要防，不只是防一点。如果走在繁华的大街上，

更是一切处都要防。但这个比较难，清净的山林里就容易得多，一到了都市里，目不暇接，五光十色，各种非常具有引诱力的欲尘都在根门前显现，惹得六根门头不断地起各种情识。所以，只要是上街一趟心就乱七八糟了。它其实已经发生各种杂染活动，只是自己习焉不察。这个时候你再回来打坐，根本就安不下心。那个心的惯性不断地在动，所以一般情况初学者不要去城市。万不得已要去，也要赶紧结束或者采取措施。生活可以简单一点，不一定要去那些餐馆。要注意选择住处、饮食处，或者与什么人来往，这都很重要。这个时候，就不能去街上乱逛，最好也不要去超市。因为一进去，人的脑袋都是胀的，整个心已经变成一种晕眩、不清明的状态。就是因为里面的染污太大，动心太多，散乱太大。

现在还有一个就是网络，因为现在是注意力经济，它就是引诱人的注意力，然后把你吸附在那上面，达到它的目的。这些信息产业的老板们很多都是用心不良，是以盈利为目的，采取的是各种引诱人心贪欲的方法。这些信息十分杂乱，终究就是要引你生贪，你喜欢看什么、听什么、了解什么，就大量地发布这些信息。而且很多都是瞎编杜撰，都是在最大程度的炒作、夸张，不这样的话怎么能吸引人呢？太清淡了大家都不受引诱。所以，这上面连一张小小的图片都能引动人的性欲，他的作法就是这样，它的目的就是达到这样。各种五花八门的新闻就是你喜欢的这些贪嗔的事，像明星绯闻、各种球赛、竞争、战争，都在挑动人的兴奋点。之后可想而知，起的就是贪嗔、散乱、放逸、狂躁等等负面的颠倒心，完全违背了止观之道。所以，要特别提到的就是网络。网络是污染信息的海洋，

当然善的信息也有，不过极少。一进去，多数是一些可爱的假相，和被制造出来的欲尘境界，就要在这里防护。不防护，一个小时里不知道产生多少染污。相比而言，如果一个人有好的修行，或许在山林里面，一年当中也起不了网络前一个小时的念头。不要说一年，有些可能一辈子也不可能起这样的念头。这样比较一下，就明显知道，这个上面它有百千万倍的染污率，这是相当吓人的。你会发现，一旦受了染污，它会极大地破坏修行。不要说是得止观，连一个正常人的祥和宁静的心态也没有。

举了几个例子就是要大家晓得，就是得在这些可爱和非可爱的境界里防护。非可爱，就是你不喜欢的人、事、物，小到你不喜欢吃的菜，不喜欢穿的衣服等等，这些方面就要防护嗔心。因为我们的我执习性是很浓厚的，一不注意防护，它就开始当家做主。它的面向是很明确的，反正我喜欢的就要，我不喜欢的就不要。如果硬要加给我，就会生出嗔恚、愤恨。如果是特别喜欢的，他就表现出贪婪、留恋，有了还想再有，得了还想再得。这就是人的劣根性，它是轮回的根子。

如果不防护这些，座上很浅薄地修两下，座下又是那么深重地发动轮回的业力，这样不成比例。所以，忙了两三年好像没有什么成果。不要说两三年，不退失就好了。不要以为座间的修持无关痛痒。这是至关紧要的之处，在这些境界里一定要谨慎防护。

思维心中的法道

1、 思维座间修行能起到的作用。

2、 思维密护根门用什么来防护？防护的是什么？

3、 请以思维决定互联网是极强的染污境。

我们继续学习密护根门，现在讲到第四个问题：如何防护？这是讲到了防护的方法。具体做法就像下面交待的那样。我们学了以后，在心里一定要记得讲了几点，该怎么做？如果听后连讲的是什么都不知道，那根本就没有用。因为这是实修的宝典，而且是以最快速、最要点的方式进行，没有谈其他的东西。所以，如果是喜好实修的人，学这个论是极好的，纯乎其纯，从前到后确实全部是修心的教授，没有任何题外话。

如何防护，其中有二：守护根者，谓根境合起六识后，意识便于六可爱境、六非爱境发生贪嗔，应当励力从彼诸境护令不生。

防护的方式有两个重要部分：一是守护根，二是以六根防护。要注意，守护根是表示已经起了识以后，要遮断；以六根防护，就是在还没有出现的时候，要避免。或者说，这两者一种是事情发生之后怎么处理，一种是事情还没出现以前怎么预先防护。

譬如所谓的防火措施无非是一旦起火怎么熄灭，和没起火之前怎么预防。又或者说养生之道也就是两条：生病了怎么诊治和没生病时怎么预防。

其实佛法不难懂，只要结合在自身上，说的全是自家的事。这都要求逐渐养成一个很细的修行心。现在我们的心很粗旷，经常炫耀的是一些现代知识，所以有些人瞧不起老派的修行人。但是要知道，他们虽然不懂什么分子、原子、方程式，但在修行上已经练得很熟很深很细，方方面面都能做得到，他们是真正的修行。我们在

修行方面，却是一片空白，确实是既无知又荒唐。现在就要知道，现在要一再强调、目前最为重要的事，是要逐渐地成为一个真正的修行人。那就是整个修行都要开始逐步地学到，天天在这上面去学，去练习，把这些本事全学到。你有这些本事，才能从轮回中脱出来。没这个本事，光是口头，到时候阎罗王不会白放过你，你也没办法过关。

一、守护根，指根和境一和合就发起六种识，随后，第六意识跟着对六种可爱境和六种非可爱境发生贪嗔，这时应当努力在这个境界里护住心，不让它生烦恼。这就是识发生以后的事。

前五识是离分别的识，就像镜子只是单纯取镜像，有什么就取什么，它不会分别。赤黄青白、长短方圆，取什么就现什么，这表示眼识能明了地识别这些色彩、形状。就像我现在眼睛一看，面前的各种颜色、形状就都出来了，一下子了别了，但它没有分别。耳识，也是有什么声音都能了别，就好比走在街上，男声、女声、车声、人声、风声等各种声音在耳旁响起的时候，也都能识别。

前五识生起以后，第六识就开始工作了，好的、不好的，高的、低的，它一起来，伴随着有很多相应的心所。照凡夫的常情来说，一看到了可爱境，就想霸占、想拥有、想攫取，这个时候就发生贪的作用，他马上就起贪。如果是不可爱的境，第六意识一分别这是不好的，不舒服的，不合我意的，它旁边的帮凶就出来了，那他就表示一种愤恨、藐视、不接受、排斥等等，他的暴力机构就开始实行了。

这样，我们一定要懂得自己这一套凡夫架子，它里面的这个颠

倒司令部里是什么样的组织，之后你才能把它一举剿灭，不让它当家做主。不要把那个假人跟真人搞混了，那叫觉识错乱。如果觉识错乱，一下子不觉知，往往就会认它为自己。结果，就会助长它、支持它，它就发展得越来越旺。这个时候必须要学法，之后把新的软件打进去，让它在里面杀毒。这叫以楔(xiē)出楔，如果没有这个楔子坚实地插进去，就不能破坏到里面那个乱臣贼子的系统，结果心的王国全部被它霸占了。

所以我们归依法，就是要重新引进一个法的系统。正见坚固了，就表示我们占领了思想的阵地，就一举把邪见的毒枭给赶出去了，之后整个人才开始恢复正常。所以，毫不夸张地说，修行是一场战争，它是向内征服的战争，不是向外。现在打这场仗的时候，要求每一步都不能让敌人占上风，这个正念时时都必须站在岗位上，而且以它正确的指挥、调遣，发动我们的身心，时时去观察护持。

我们时时都是在面临一场内心的战争。根和境一和合，就开始生识，而且速度极快。前五识一起，无间就起第六识了，就这么快，不密护的话，根本就没有办法修好。所以为什么说“常败将军”？因为你反应太慢了，它已经出来霸占了两个小时，你还不知道。有人说，我有这么迟钝吗？我看一百个里面有五十双都是这样。很明显，一个电视就可以把这些伪修行人一网打尽。那是多狼狈，但是我们不感觉惭愧。自己披着一个所谓修行人的制服，然后眼睛已经趴在屏幕上了，完全被吸住了。那个样子就是生贪的时候是那种贪婪的眼光，愚痴的时候那种愚痴的表情，正是引得魔王波旬哈哈笑，他认为“这全部都是我的子孙”。其实也确实如此。所以，我们现

在应当有一种耻辱心，一个修行人竟然沦落到这个地步，这是何等地羞耻！

那怎么护呢？这个时候自己应该特别策励起心力：在一切境当中，识一生起的时候，坚决地、非常励力地护好根，使得这个烦恼不生起。要有这样的心。没有这样一种真实勤苦的修行，哪里能成就止观？只感觉心越来越乱，烦恼的动荡越来越大，那就是往下走的相了。

即以六根而防护者，若于何境由瞻视等能起烦恼，即于此境不纵诸根而正止息。

这就是预先的防护。我们一定要开发出这些心，不然内在就成了一片戈壁滩，这也是我们的一个现状。从小到现在几十年，哪里真正好好用过一分心？完全随着过去的烦恼态、颠倒态不断地转。邪的方面很会用心，他不会粗略，自己的衣食住行、兴趣爱好样样都掌握得很精细，说得头头是道，很怕别人说“你不懂”。但修行上很无知，什么叫委细殷重根本丝毫不去体会，从来没有这样用过心，连一种意识或观念都没有。所以，这种无知根本没内涵，没内涵这种假样子就装不下去了。佛教本身本来是非常高深、有内涵的，但我们平时连基本的内涵都没有，只是把世间那一套演讲、表演等的技巧装饰上佛教的面具，就去表演了，这样多可怕！无非搞一种新潮的佛法，谈一点时髦的东西。除此之外，真正要考察修行，人人都避而远之，最好不要谈这件事。

所以，我们的心要开始变细。你说，为什么要变得细？我是这么殊胜的人！你殊胜，你能超过莲花生大士？莲师说了取舍要比粉都细的。所以，我们现在就要不断地考虑，不是坐在那儿什么都不想，因为心根本不动的状态是一种病，不要与开悟后的境界混为一谈。

那是为什么？是因为我们从小没得过什么教育，全是知识化，无非是学好数理化，走遍天下都不怕。这个东西不必要去跟修行挂钩，使得我们一点都不会用心。你只要不断地去背单词就可以学外语，你会演算就可以搞数理化，这里面的每一个公式跟你有什么关系呢？结果大量的年轻的时光都荒废在这上面。再受到不良风气的影响，无非就是傲慢、现实、放逸、狂妄等等，发展的就是这些东西。现在想想何其可怜！一点善的内涵都没有，无非是逞能、标新立异，就是敢说、敢表现、敢猖狂，敢把一夸张到一百。现在这个社会就贬低老实人，越不会表现的，就越看不起，越能够表现的，大家越赞叹。所以要知道整个共业的潮流，我们是怎么深陷其中，是怎么被推动、演化成了这样的人？必须明确这一点，才会开始慢慢地逐渐来重新回到正确轨道上来。

现在在佛教里面也是高谈超级跨越，这个也是非常危险，没有基础怎么飞得上去呢？由于没有下面的基础，一下子冒进，最后不出现效果的时候就灰心丧气。米拉日巴尊者说：“缓缓修时快快到，低处修时高处到。”所以，目前最重要的我认为是奠基。

这样的话，我们就要学会什么叫以六根防护呢？就是所谓的凡事三思而后行。不是像现在十分莽撞的事情一来，就马上跳起来、

干起来，不是这样的！华智仁波切也说：不要像旁生一样马上就蹦起来。所以，我们要有一种考虑。

所谓的“即以六根而防护”，就是说自己心里有一种观察。如果对于在哪个境界上，用眼睛看了、用耳朵听了等，会使我生烦恼，那我一开始就不能放纵根和这个境界接触。这样，由于因缘不会合，烦恼就不会出生。这就是在发生前的消极的防护。

比如说，能不能唱这个歌？哦，这是一个爱情歌曲，它会挑动人的情欲，所以不能唱。事先已经能决定要把它止住。

或者这种食物能不能吃？这种食物是能引贪欲的，它主要考虑怎么骗舌头。人一尝的时候会起贪欲，而且起得很强，之后会吃个没完，会上瘾，这种东西要拒绝。所以，一般来说不能吃零食。零食的设计基本都是这个套路，它当然是需要你吃了之后口感好，然后生贪，下次还想吃。所以，要护舌根，那就是自己要规定好平常只吃正常的、天然的饮食。

现在一个关键性的原则要知道，现在这样一个非常染污的世界是末法时代，所以这里运营的规则不是以道德为标准的，它是以发展经济为目的的。那这里面有多少道德的成分？制造者不会去考虑能不能利益人心，也不会考虑这是善业还是恶业，来世得到什么果报？他根本不相信三世因果。他的逻辑很简单，怎么样能够引起人的贪欲使得他发生购买欲、享受欲，就以什么方法来做，现在都是商业流氓，在制造的缘起上就是这样。而出现的果相上，确实它有诱惑力。如果这一条你懂了，大多数百分之九十九以上你都可以决定。

眼睛不能看电视，没有一个制片商是纯粹免费义务地来引发人的善心，除非是一些仁人志士，其他的不必要去看。电影尤其不能看，现在的这些电影里面没有不插床上戏的，都是诲淫诲盗，这是很坏的事情。报纸、书刊、小说、影视，网上的这些信息、论坛等等，都不能去看。如果你的心很敏感的话，这些东西只要一触、一入眼帘，马上就发生反应，你马上能够警觉到，这是起了不清净的心。像这样就要知道，原来眼睛一看就会出问题。耳朵最好不要去听世间这些音乐、电台等等。身体也不能进染污环境，什么娱乐场所、酒家、杀生处等各种造业场所，那里面有很大的晦气，一进去就受感染。这样决定以后，现在就不要冒充好汉。就好比一个非典高发地带，首先就要知道我不能进去。

总的来说，首先对于世俗的缘起有非常智慧的了解，能够辨明缘起上的走向。之后就决定自己的行为，是进去还是遮断？智者都明鉴机先，他防在首位，首位一防，后面就不发生结果。差一点的，是已经发生了，但要使过患降低到最小。最差的，就是自己已经在自杀，引火自焚，还浑然不知，这种是太愚笨了。

接着我们再总结一下这两项的差别：

护根，就是六根和六尘结合了，马上要发生或者已经引动了贪嗔的时候，这个时候要非常快，马上以对治力防护，这就是接触以后的防护了。所谓雷厉风行，就是表示它疾速的效果。这上面要采取这样的手段，不能够延缓，越快越好，所以说的是“无间”。刚一起马上就断，立即就断，不要有间隔。在这上面自己应该感觉到惭愧，电视已经开了，明明已经在出现这个乱的心，但是太愚痴，

也不知道什么叫散乱，什么是贪等，竟然一直在这上面放荡。两小时之后节目已经完了，还不知道返回，继续搜其他频道，一直看到深更半夜。这是什么表现？法上的要求是一看到了以后，立即就切断，连一分钟都不隔。

以六根而防护，就是说首先就要观察到，这些境界一接触就会生烦恼，所以一开始就不接触，这就是所谓的前面就做好了防护。传统的教诫是，对于初学者而言，首先要重视后者，一开始就要防住根门，不让六根接触染污境界。但现在我认为还是很困难，因为一般因果上根本没生胜解，他不怕，觉得看一下没有什么，不认为这是罪过，你说能有什么办法？他不还是一样地照做不误。

接下来再细致地抉择如何守护诸根：

其守护根者，是于六境，不取行相、不取随好。若由忘念烦恼炽盛起罪恶心，亦由防护而能止息。

所谓的守护根，就是在六境上不取行相和不取随好。如果由于忘念和烦恼炽盛等，起了不好的心或者有罪恶的心，那也应当及时地防护，停止掉这个罪恶。不只是杀人放火叫做罪，随便看电视、唱流行歌曲或者五花八门的全是罪。为什么呢？因为那些全是恶趣的因，连一点人天的种子都没有。想想看，曾经看了多少电视，那是能生人天的因吗？要修持人天的道，《感应篇》里说要做多少功行，要怎样断恶行善，才可能由畜牲性变成人性、天性。我们现在因果上太愚痴，还不断去伪装、掩饰，其实这种叫畜牲性。为什么

叫畜牲性？连人性当中的仁义礼智信都还没有升华到，所以就一味地在下堕，这样出来的哪一个心是人天善趣的因呢？你见到哪个佛菩萨的经论里说这是人天的因？最起码都是十善业道。十善业道要求什么？那里面明明说了绮语是什么，贪是什么等等，但是置若罔闻、我行我素，那当然只有在恶趣道上狂奔了，还有什么别的前途？

取行相者，谓于非应观视色等，正为境界，或现在前，即便作意彼等行相，现前往观。

现在我们要了解，所谓守护根，如果用要点来说，就这一句话：一、不取行相，二、不取随好。要牢牢记住。

什么叫不取行相？什么叫不取随好？了解了以后，就按这个天天对照自己，天天审判自己。取行相，就是指不应当看的色、不应当听的声等，特意想要去看，想要取这样一个行相。或者它已经现在前面了，就立即作意这些行相，然后就往那里去看，这种就叫取行相。这就是在发生问题的最前位的事，在这上面要护住。

这样才知道，经论里面讲的修行人为什么那样谨慎地护根，他一点不敢马虎。这是什么原因呢？因为他知道轮回很难解决，这个心的势力太强了，不好好去防，马上就出问题。这样的话，他就会一直看着这个心，一有什么不良的引动，马上就要断除。另一种情况是心里的欲望已经贪婪成性了，喜欢的东西一出来，虽然不应该看，但还是要去看，有一股瘾。现在就要对治这个。例如这颗心已经在怦怦怦地狂跳，像个色鬼、酒鬼、贪欲鬼已经出来了，这个时

候就要制伏它。一旦有一个非常有引诱力的、特别想要的境界出来的时候，那个欲望就迫不及待地要去抓，这个叫“正为境界”。他非常想要取到那个境界，人生贪欲的时候就是这个相。男女之欲，如果真正已经到了热恋程度，这是非常难遮断的。如果谁要遮挡，甚至杀人他也要求取。可见，内在的心是非常厉害的，所以人心惟危就是这个道理。或者一个球迷，今天正是世界杯足球赛决赛的时候，你想他的心是不是一心要取那个境界?

以这两个譬喻就懂了，我们心上的习气是很重的，每个人的反应不同。总的来说，明知是不应当看的东西，但是非常有瘾，那这个时候就要控制了。所以修行确实是要征服自己，有本事的话就能把它伏住，本事再大一点能把它断掉，就叫做胜利了。相反，它一出来就跟在它后面走，那你完全就是个奴隶，就表现成一个十足的凡夫，将来的后果苦不堪言。

刚才就是瘾劲一起来，要想去的时候截断。就跟抽烟、吸毒的时候，知道不应当再吸了，但瘾劲太大，一到时间他就想要去吸毒或者到处去找，这个时候要有很大的力量截断它，不然就会出问题了。人在淫欲起来的时候，或者求名利的心起来的时候，或者各种嗜好，食欲、影视观赏欲，甚至于一种看书的瘾都包括在这里面。我们好好地观察一下，到底是哪些合理不合理，都得清算一下。这些瘾劲一起来的时候，一定要在这个关头把它切断，这个叫“不取行相”，就是不让它去取了。再取，它就发生得很厉害。就像家长说：你才十五六岁，不能谈恋爱。家长是有经验的，就会把打过来的电话切断，不能再跟这个女同学谈话。什么原因呢？因为他会取

行相，所以就助长贪欲。或者说这个球赛不能再看了，为什么呢？因为发展很厉害。

刚才是境界没有现前，由于瘾劲、惯性他要主动去取，要把它切断。他要去看，要去听，要去上网等等，马上切断。其次，境界已经现前了，这个时候自己已经处在这里面了，心里这一大团妄动的习性都蠢蠢欲动。不要认为这是小事，在任何境界里它都有可能再发动，所以时时要关注，正念不可少。正念要很强，要很能够明辨，知道这是不该做的，如果记都记不到，哪还能防呢？这个是不该做的，不能去看，才能够护好根门，不让识溜出去。总而言之，在这些不应当去取行相的地方，全部都要禁止。

取随好者，谓于六识起后，能引贪嗔痴三之境，意识执持，或其境界虽未现前，由从他闻分别彼等。

取随好就是境界已经过了，或者境界还没有出来，但是第六意识在那儿不断地浮想联翩，或者不断地想着可恨的、可爱的东西，主要就是你的心不要去取影像。

这里也有两种情况：一种是六识已经起完了，但他的心还一直在抓着，一直在执持能引贪嗔痴的各种境。譬如说掌声已经过去了，但是他在回家的路上一直想着自己得奖的情景，实际上那是能够引贪的境，所以他就不断地沉浸在所谓美好的回忆里。这是世间的词，其实不是美好，这种东西鼓励人生贪，其实它是落在妄想境里。或者所爱的人已经走了，他仍然坐在那里遐想，一直不断地执持。或

者是一个可恨的人，那事情已经过了，但还在不断地想他不好的地方。一想到了以后，心里还是非常气恨，这些都是叫取随好。或者境界还没来，别人在你的耳边说：他怎么对你不好，想迫害你等等。这个时候虽然没有见到境，但是还会一直缘着这个不断地动分别。这叫取随好。就是指一个人坐在那儿的时候，他往往会坐在那儿傻乎乎地想，这种东西就是取随好。

这个的关键是要护住意根的门，不然意识会像潮涌一样，不断地出现。当它一出现的时候，不能让它发展。这个时候直接站起身来，或者干其他的事，或者猛利地持咒、念佛等等，把它截断掉。如果它一来了，你还跟在它后面不断地想，那就会妄想成性，它就会搞坏自己的心。如果还在执持它的话，它会越来越强。以后一动起来，幅度更大。

再说什么是防护的体性？总的一句话归纳：

防护为何者，谓从杂染守护其意，令住善性或无记性。此中所住无覆无记者，谓威仪等时；非是持心住善缘时。

防护，就是在杂染里守护自己的心，使得它住在善性或者无记性当中。换句话说，我们要在杂染中保护自己，不要让心受到污染。或者说，不要让心掉到这些染污里面。

这里说到的“无记性”，指的是无覆无记。比如行走等的时候，只是肢体的运动，既不是善也不是恶，这就叫作无记性。但这里不是指正持心住善所缘的时候。正在修法的时候，心住在善所缘上，

那是善性。

总而言之，在威仪等的时候，就要保护，不要缘着境界起各种贪嗔。最起码的状态就是不要去造恶，不要起烦恼，你就单纯地走路。如果本事更大，还可以把它转为道。而在此外的情况里，有可能的话，你应当让它住在善性当中，就是当下的身心状态是善的性质。这样护住心不受染污，这就叫做防护。好比你到了一个地方，正是传染病盛行，马上就会想：我一定要杜绝任何可能传染的途径。所以保护措施马上就来了，比如说戴口罩，或者是吃一些预防的药。目的就是想保护身体的健康。我们现在的重点是守护心，因为它处处都会受感染，所以处处都要有防护措施。有些是在之前的防护，有些是在之后的防护。总而言之，一定要加强防护措施，这样才不受染污。

思维心中的法道

1、 思维守护根的方法，修行人应如何守护根？
2、 思维以六根防护的方法，修行人应如何以六根防护？
3、 思维守护根和以六根防护对修行人的益处。
4、 思维防护的涵义。
5、 思维明确密护根门的具体步骤，并在座间如实行持。

正知而行者有二：何为所行事，于彼行正知。

正知而行包括两点：一、什么是以正知所行的事；二、对于这些所行的事要安住正知。

这里说到正知而行的事有十个方面：五种行动业和五种受用业，其实涵盖了一切日常的行为。首先做这种剖析，是要让它具体化，切合到日常的每一个细节上。之后，自己就开始认识到在每一项里都必须要安住正知。最终要使得正知贯穿在生活的一切时处、一切行为中，使它成为一个稳固的习惯。要知道，所有的法都要完全融会在心里，会归在生活里，这样法和心就成了一个。所以学法都要求消归自身，都要合在心上来修，不能法和心分离开。

初中有二，谓五行动业及五受用业。

正知所行的事就是十种事业，首先五种行动的事业，也就是任何行动都要有一个正知去看着它。要用正知去监察它，不然它就会脱轨，跑到险路上去。就像一辆机车的行驶必须要有驾驶员掌握，不然就会出现危险。从这个比喻就知道，一切行动旁边要有一个监视者，它就是正知。没有监视者，那就会违反规则，就像没有人控制的机器或者车子那样。

五行动业，包括身、眼、支节、衣钵业、乞食业。

其中初五之身事业者，谓若往赴所余聚落、余寺院等，若从彼还。

身事业就是要去其他聚落、寺院等，或者从那里返回，这就是身体的行动业。

眼事业者：一若略睹，谓无意为先，见种种境；二若详瞻，谓动意为先，而有所见。

眼事业包括略睹和详瞻两种。略睹是先没有动心，无意间见到的一些境；详瞻就是先起了心，有意要去看什么境。这已经包含了眼根的一切行为。比如走在街上，无意间见到的各种人、境，从眼前一滑而过，这就叫略睹。或者坐在火车上，无意间眼睛就见到窗外各种的景象，假使忽然注意到什么事物，这个时候心里有意要去看看，他就会仔细地去看，这就叫详瞻。无论是略睹还是详瞻都要安住正知，不然就会失去约束和掌控。

一切支节业者，谓诸支节若屈若伸。

支节业就是身体各个支节的弯曲伸直等等。四肢叫做“支”，支上的分支叫做“节”。这个身体都是通过支节来运转的，对于支节都要有正知安住，这样才不会伤害身体。有的人走路没有正知，走着走着忽然就走到坑里去了。或者跌一跤、拐到脚等等，或者头撞到门上。这都是没有安住正知导致的。

衣钵业者，谓若受用及其受持三衣及钵。

衣钵业就是出家人受用和受持三衣、钵等等。

乞食业者，谓饮食等。

乞食业指喝水、吃饭等。

这五种业主要是去城市里的行为。出现这些行动的时候，都需要用正知来监察自己的状况，以便于及时调整。没有正知，那就会误入歧途，而且经过很长时间也不能发觉，那就损失大了。所以，修行人没有正知就像脱缰的野马一样，非常危险。而且它很快就会踩坏很多的庄稼。或者会陷入到泥潭、深坑，出现各种的碰撞等的事故。

而有了正知，尤其能够非常细心、谨慎地调控行为，那事故的发生率就少多了。没有正知就象喝醉了开车，因为已经丧失正知了，他不晓得自己什么是状态，狂开一气，那有多危险。

那么去城市里，要在什么上安住正知呢？就是在一切的行动业上，这个分成五类来解释，因为它们非常显著，马上就能体会到。

总的要有去那个城市、那个地方等身体往返的一个行动。在这个过程中，眼上的作业是非常频繁的。有的时候，不经意间偶尔见到的，很快就过去了；有的时候起了心，特意想去看。这样会仔细地盯着那里，看那些细节。在这些上面有生贪的、感兴趣的、幸灾乐祸的、想玩一玩的等等。如果没控制的话，眼睛会乱看一气，这是要管理的。

再说行动主要是身上四肢百骸支节等，这些会不断地运转。假

如是开车，更加要手脚准确的运动。走路也是，对自己的手脚等都要坚持管理。你不能走到街上像猴子一样乱蹦，或者站没站相，坐没坐相，或者忽然之间习气来了摇头晃脑，这都违背威仪，所以都要管理。

这里针对出家人有衣钵业和乞食业。在家人也有，虽然不是这里的乞食，但是要到别处去，吃饭的问题是很重要的。上某一个餐馆，或者到某一家去吃饭，吃的时候要安住正知。对自己的威仪和心态等等都是需要用正知来照察。不然，吃个饭呱啦呱啦的，像猪吃饲料一样，声音很大，也是很不雅观的。或者吃的时候，贪心起来了，眼睛盯在那个好吃的菜上，然后手不断地夹那个。这样看一看，一不注意，对境来了，贪得无厌就出来了。他是根本没有理智的，不会“思考”二字，贪欲总是过头。

所以，必须要有正知在那看着。有了正知，就好像有母亲照看的孩子一样。现在我们一个人要分成两个人，要晓得自己是个幼稚的小孩，时时出现正念正知，就好像母亲带孩子那样。法王的教言是“常作自心之善师”，就是要分成小学生和老师两个角色，自心是小孩，善师是好老师。好老师来指导他，来监督他，时时照看他，告诉他应该做哪个。就好比老师教学生，你应该这样做，你应该那样做。状态不对就喊停！状态正确，就让它继续做！确实就像幼儿园的老师带三、四岁的小孩，每一样都得教。但我们何尝不是幼稚的小孩，要是不经过这一番的管理，就没办法时时如法地修行，也就不可能成为一个纯粹的修道人了。

寺内五种受用业中，身事业者：若行，谓往经行处，或往同法者所，或为法故行经于道；若住，谓住行处，同法亲教、轨范、尊重、似尊等前；若坐，谓于床等上结跏趺坐。

在寺院里的五种受用业，包括了身、语、意、昼夜二业。身事业就是指身体做的行、住、坐等。行，就是要去经行的地方，或者要去同法的道友那里，或者为了法的缘故在道路上行走。比如为了去听法、讲法、修法、讨论法等等，要从这条路上走过。凡是这些行走的行为，都要用正知来监控，使得它完全符合于法道。

住，就是站立。就是在行走的地方，有的时候站着休息，或者站着等待。又有到了同法的亲教师、轨范、尊重，或者与尊重功德相当的尊长等面前站立，这时候也要安住正知。坐就是在床上、坐垫上等结跏趺坐，这时候也要安住正知。

语事业者，谓：若请受曾所未受十二分教，分别了解；诸已受者，或自诵读，或为他说，或为引发正精进故，与他议论。所有言说。

“所有言说”四字要接在前面每一种情况后面。

语事业，就是会有一些语言的作业，包括请法、诵读、说法、议论等等。就是要请受过去没有受过的十二分教法，来做分别了解的话，那就要向师长等请求，这就会说一些话。或者已经请受了的教法，自己读诵，或者给别人演说。还有为了引发如理精进的缘故和法友议论。在做这些语的作业的时候，都要安住正知。不安住正

知，就叫心不在焉。

意事业者，谓诸默然。若于中夜而正眠卧；若赴静处思所闻义；若以九心修三摩地；若正勤修毘缽舍那；或于热季极疲倦时，于非时中起睡眠欲，略为消遣。

意的事业，就是指没有身体的行动和语言的造作，在一种默然当中意的事业。比如到了中夜的时候，要寝眠、休息，这时没有说话，也没有身体的动作。

或者到了一个寂静处坐在那里，思维所闻的法义，这也是意的事业。在这里也没有身体和语言的作业，这时也要安住正知。正在思维的时候，正知要在旁边，很清楚自己在想些什么。一胡思乱想，正知马上就觉察到这是在想别的，马上就拉回来。不然人坐在那里，想起了几十年前的事，然后沉溺在这个妄想里。或者打其他的妄想，这些天到哪里去呀，或者以前我小学读书的时候如何。像这样没正知的话，就开始溜野马了。

还有以九住心修定，还有勤修胜观，或者在热季非常疲倦的时候，在非时的中午等时非常困想睡觉，这时略为消遣。这些都属于意的事业，都要争取时时有正知在旁边照顾。

总而言之，要晓得正知就像母亲，心像是个婴儿，时时都要照顾。母亲的心就在孩子身上，他太小了，危险性太大，无论他在哪里，做什么她都在旁边照顾，一时不离开。

昼夜二业者，谓于永日及初、后夜不应睡眠，此亦显示身语二业。言睡眠者，显示唯是夜间之业，及是意业。

昼夜二业，指白天和初夜、后夜不应当睡眠，这也是显示身语二业。这是从主要上说的。睡眠就是显示唯一是晚上的业，而且是意业。

这是一个总的归纳，前面是分说身语意，有的时候，为了数量上好搭配，前面说了五，后面也说五。这里的昼夜是总说，昼主要指白天和初夜、后夜的身语二业，夜主要是指夜间的意业，就是指睡眠。总而言之，就是从早到晚一切身语意的事业，都必须安住正知来做照顾。

于此十事正知行者，谓随发起若行动业或受用业，即于此业先应任念，不放逸行。

对于这些所行的事正知而行，就是指无论发起行动业或受用业，对于这个业首先要住在正念当中，忆起要遵守的学处，然后要鞭策自己不放逸行。这样提醒好了，心里就意识到我要按这样做，不能越轨。这是要自己做提醒，常作自心之善师。如果不提醒，凡夫小孩是胡乱而为的。

所以，必须首先正面告诉他、教导他要做什么，这就是回忆起所学的学处，好像教导自己一样。其次，要警告他不能做这些，这就是在管束他，不能放逸而为，以后就发动起正知。就像一个母亲

常常照看这个小孩正在做什么、做得对不对一样。

由彼二种所摄持故，应以何相而正观察，如何方便而正观察，即以是相、如是方便观察正知。

由正念和不放逸这两者已经摄持了身心的缘故，然后就要正知而行。已经跟你说明了该怎么做，那你就应当老老实实这样正知而行，不应当越轨。也就是应当以什么方式来观察自己，以什么方便来观察，就以那个方式、那个方便来做观察，如此住在正知当中。

这里"观察正知"，这个正知不是所观察的对象。正知和观察是并列的，就是用正知看视、观察自己，时时对自己的状态都有一个了知，不会糊涂、不会忘失这种照顾。

此中复有四种行相。初谓于其身事业等十种依处，应以何相如何观察，即于是处，以是行相如是观察。譬如于其往返事业，如律所说往返行仪，正了知已，即于其时正知现前，行如是事。

正知而行有四种形相：正知依处、正知方所、正知时分、正知事业。就是要无误地了解行为的依处，而且对于这个处所、时间、事业，都要有一种清醒的了知，然后住在正知当中去做。这都是内心秩序的训练。我们要把这个心练得做什么事都非常理智，都能够符合法道，符合缘起律。这要不断地去培训，培训好了就成为品质。一般人行为散漫，跟经过严格培训的人是不同的。不必说佛法中的

大修行人，就是世间的军队、体操队等等，他们经过训练就很有纪律，在生活、行为各方面都有很强的把握能力。那是什么？那是他们训练出了一种意志力，一种专注力，一种能够如法如律而行持的行为相。

所以，我们在学习这一部分的时候，完全跟自己过去自由散漫的习惯是相反的，因为一切都必须合乎规矩去做，时时都要提起正念正知，不允许心散逸到非法的地方。正因为如此才能够清净尸罗，也才能够迅速生起定慧。

一般人以为，我只要有慧就好了，戒的约束太多，还是不要了。他以为既可以散漫，又能成佛。这就是散漫、自由的习性太强大，不愿意对自己的烦恼开刀。这叫做放逸、放纵、随心所欲、胡乱而为，叫做任性，一向是习性的奴隶。其实自由跟自在是两回事，我们在这个大观点上要有一种正确的认识，之后才能够扭转这个习性，才能够把心全部调好。最终，这种错乱妄动的习性、这种迷乱、胡乱而为、愚蒙状态的东西，全部都要剔除掉。现在不是谈别的，现在要在这上面励力地对治。

首先，这里正知而行有四种修行的相状。这个行都是我们的心上要去按照这样做的，因为它是心上要走的一条路，所以就叫行。怎么个走法，就叫行的相。如果心上根本不这样走，就没有什么心行之路，也没有什么走菩提路的。这条路全是在心上走，所以它是内明。它不是在外面走，也不是训练身体，或者是口才等等。也不是教你怎么去做土木建筑，或者自动化设计。那些是外器世间的法，这些是心上怎么操之有素，怎么一点点地纠正、一点点地在这样的

法道上面行进。如果心丝毫不去串习，那一点修行都没有，完全就在原地踏步。即使著作等身，说法如雨天花，那个心是原封不动的。

所以，我们一定要注意到这是一条内在的心行之路。心要不断地按这样去做，叫做行，这叫内道。了解了这个内在的道以后，心时时就在这个上面不断地运行。

看起来好像都一样，实际上不会修的，一辈子都根本不动。会修的，天天都在这上面不断地运行。所以，为什么说上等人天天都有进步？就这个道理。他转锋很快，而且他在心上马上可以不断地转，这个就叫利。钝是什么呢？他提不起，没办法很快速地运转。

这样就要知道，正知而行也有四个以心去行的地方：一、正知依处。就是以上讲的身事业等的十种依处，这就是行为的依止之处。日常的行为都是依靠这些来运行的，都是在这上运转，所以叫依处。

对这十个依处的任何一个，分别要以什么行相、如何观察？就在这个地方以这样的行相做这样的观察。比方说，对往返的事业，要按律上说的往返的行仪无误了解以后，在做往返行动的时候，让正知现前，一直看着自己，必须按照这样来做。

二谓于其何种方所，应以何相如何观察，即于是方，以是行相如是观察。譬如行时，应先了知沽酒等处五非应行，除此所余是可行处，于彼彼时安住正知。

第二要正知方所，就是我们要考虑，在哪个方所应当以什么行相、怎么来观察，就对那个方所，以这样的行相这样来观察。

比如行走的时候，先要知道有五个地方不应该去。就是唱伶家、妓院、酒肆、王宫和屠宰场，此外的地方都是可以去的。在行走的时候，就以这样的行相来这样观察，安住在正知里。因为现在要到城市里去，在我的行仪当中，它的行相如何呢？就是不能够去五种非应行处，其他的地方可以去。那就要观察自己当下，是不是走在应行处，远离非应行处？心里让这个正知现前，它一直在监控，不能去这里，只能去那里，它一直在看着。

例如监狱里，看守一直在看着，犯人只能在这个大院里面活动，不能出这个范围。一出这个范围，马上就发出警告。我们也把自己分成两个人：一个是警察，一个是犯人。警察要看着这个犯人，必须只能在这个范围里行动，不能到那些处所里去。这样的话，行为就很符合规范。

三谓于其何等时分，应以何相如何观察，即于是时，以如是相如是观察。譬如午前可赴聚落，午后不可，既了知已，即如是行，尔时亦应安住正知。

同样，在时间的方面，哪些时候应当以什么行相、怎么来观察，就在那个时候以这样的行相这样观察。比如，中午以前可以去城市，中午以后就不能去。这样了解以后，就按照这样去做。就是在去城市的时候应当住在正知里，这是时间上的规则。这也是看缘起上，这些时间去了会有什么过患，因此应当避免，在相合的时候才去。有这个纪律，就好像家长看着自己的小孩，只能白天去街上，晚上

不能去。为什么呢？因为现在社会很乱。这样有一个正知在那儿看着，就能避免他在这些时间行动，这样就能远离过患。

因为缘起也体现在时间场所上，所以必须在这上面做精严的取舍。这跟过去毫无约束完全任性而为是相反的，现在一切的行为都在理智的控制之下，不能走有过患的路。

四于所有此诸事业，应以何相如何观察，即应于其尔所事业，以如是相如是观察。譬如宣说行时，应当极善防护而入他家，所有此等行走学处，悉当忆念。

第四，对于所有这些事业，应当以什么样的行相、怎么来观察？就应当对于这些事业以这样的行相这样子来观察。

比如讲到行走的时候，要非常好的防护自心到别人家去。这就是在行上先要有一个很细致的了解。应当怎么来防护？怎么来避免过失？所有的这些学处事先都要忆念，忆念好了以后，就按照这个规定去做，这就叫正知事业。譬如你要到俗人家去，这里会碰到很多的因缘：谈话上怎么样子？威仪上如何？什么事情不应该干？什么地方不能去？什么话不要说？等等。这些都是很敏感的问题，因为一到俗人的环境里，很容易起各种的心和分别。所以，缘起上必须要做取舍的。不然的话，就会犯错误，会造很多业，或者带来很多过失，甚至有很多危险的地方。

总之所有若昼若夜一切现行，悉应忆念，了知其中应不应行。于

进止时，一切皆应安住正知，谓我现前正行如是，若进若止。

前面说到了五行动业、五受用业以及四种行相，这些都是首先做一个具体的示范，这里总的做个归纳，就是从早到晚的一切行为，都应当忆念这个法的道路，心里非常的清楚，在这期间什么应当做，什么不应当做。

该做的就要发动，不该做的就要停止，这叫进止。在这样的进止当中，一切都要安住正知。心里很明白，我现前应当按这样如法的来做，这样是应当去做的，那样是应当遮止不做的。时时都是很明白的，不能糊涂。这也就是法王所说的："总之行道随作何，念与正知谨制心，常作自心之善师，一切所作当具义。"

若如是行，则现法中不为罪染，没后亦不堕诸恶趣，诸道证德未获得者，即任能得正因资粮。

如果能按这样实行，在现前位就不会被罪业所染，命终以后不会堕落恶趣。各种道的证德没有获得的，以此就安住在能证得的正因资粮中。

总而言之，这么做，在消极方面会避免一切罪染。由于有这样的正知而行，就不会落到非法的途径里，减少了很多的罪业，每一次都能够保护自心的清净。每一天都这样坚持而行，到临终的时候就不会堕落恶趣。而且由于这样行持，你不是向下走的人，而是励力地修持的人，是非常有希望、有前途的。虽然现在很多道的证德

没有获得，但是已经住在能够成办它的正因资粮里。这个修得越好，越有成道的本钱。

所以，瑞岩和尚不是天天说“主人翁，惺惺着”。他天天都在看自己的心在不在，主人在不在。一下子没了正知，人好像没有魂一样，马上就在颠倒迷糊当中，那很难证道的。只有常常保持正知，不偏在别的非法里，他的机会会很多，这就是表示他的资粮厚。

思维心中的法道

1、 辨明五种行动业和五种受用业，每一事业是指什么。

2、 思维此十业应该怎样以正知依处、正知方所、正知时分、正知事业四种行相正知而行。

此与密护根门二者，如圣无著引经解释而正录取。若能励力修此二事，则能增长一切善行，非余能等。特能清净尸罗及能速引止观所摄无分别心胜三摩地，故应勤学。

正知而行和密护根门这两项，是按照无著菩萨在《瑜伽师地论》里引经解释那样，摘录过来的。如果能努力地修这两个方面，就能增长一切善行，根本不是其他能等同的，所以这个法非常殊胜。如果缺少这两样，一切时处都会造业。就像妈妈带孩子，一切时处都得照顾好，才能对孩子的成长起到增上作用，不然就会发生问题。懂得这个道理后，我们应当极小心地照顾自己的心，一切时处都必须要有密护根门和正知而行。如果能天天这么照顾，这个修道的小孩就会成长得很好。而且由于这样细心的照料，使得心不断地在增长善行，这是对自己最大的护持。所谓的取舍之道全在这里了，有了这个，无论做什么，都以正念、正知、不放逸治理自己的心，常常做自己的好老师，引导自己的心，令一切所作都具义。所以，每一个自尊的人，应当在这里努力，真正自尊是向上仰望、处处都要学好的心。而护惜自我情面的烦恼心是傲慢，不要把它们搞混了。

如果能这样照顾自己的心，只允许它在法道上走，就是真正依止法的人。过去那种随着种业果愚、非常狂妄的做法是非常危险的。所谓的文化，从制定“礼”就开始约束人的心往安乐正道上走。最彻底地开显这条路的就是释迦本师。我们接受了佛法的教化以后，应当做一个新人，过去的那些颠倒的心态和行为都是业果愚的产物。所以，一一忏悔以后，重新做一个归依法的人。每天的誓愿是

以法为道。所以，自己的心是走在法的道路上，念念都是按照缘起的法则来行进的，这样才是对自己最大的保护，这才是真正的自尊，才是真正向上仰望的人。

我们会发现，修心以后自己确实变得不一样了。有什么好的表相呢？那太多了，下至起一念心、说一句话、身体的一个动作都变得如法如律，这样就看得到修行的效果了。所谓“士别三日，当刮目相看”，就是这个意思。所以，这两条必须要努力去修持。真正修好了，它能够细致入微地贯彻到一切的心行、言语、活动当中，会使你成为一个彻底的修行之士、高尚之士，跟没有得教化的野蛮人完全不同。这里我们说的是现代野蛮人，是以现代的伪文明包装起来的假人。因为根本不晓得为人之道，无非就是饮食男女、放纵贪嗔，时时处在一种没得教化的境地。因为放纵自己心里的这些野兽，凶残就是虎狼，散乱就猿猴，愚痴就是老猪，狡猾就是狐狸等等，那是真正的野蛮。蛮就是一种刚强、坚固的漏劣习性，那些都是兽性，必须把这些兽性除掉，才能转到人天的道。而且还要进一步升华，使得自己的佛性发挥出光辉。

所以，所谓菩提道的修心之路，就是这样在心上不断地循着法道，日夜不断地修。虽然心里的行相从外面看不到，但是决定会有很不同的表现。所有的成道者都有这样的内涵，无论参禅、念佛，如果没有这两个，就不会成就。所有成就的人，他们都是认真修行的人，在很细小的方面都很认真地遵循法道去做。不要只看到他最后的潇洒自在，那是已经超越了以后的事，你没看到他前面是如何认真的。

这样做特别能清净尸罗，以及能快速地引发止观所摄的无分别心胜三摩地，所以应当勤加修学。这都是宗喀巴大师的慈悲教诫。

就成就三学而言，就是能够清净尸罗。因为这么精严地防护，时时都在做善的引导，时时都是引着自心循法道行进，心不被犯戒垢扰动，当然就清凉了。如果没有这个防护，一碰到电视马上就犯戒了，一下来心非常地杂乱、扰动。其他方面都是如此。只要失去了密护根门和正知而行，那是高速度、大幅度地增长业行。因为连造业的门都没有防住，那一天二六时中，分分秒秒不断地遇境起识，而且随着就起各种烦恼，这样是守不好戒的。而且没有正知去把握的时候，凡夫心非常地刚强，习性非常坚固，马上就到非法的境里去了。

所以，没有母亲细心照料的孩子往往就会很糟糕，无论是身处的环境、结交的人、做出的事，全都一塌糊涂，很小就开始犯罪，锒铛入狱，原因就是没有人照管。自己任性而为，那是一种凡夫性、劣根性，这必须得有自知之明。所以，这样从反面走完全是一种放纵贪嗔痴的情况。

所以，一再强调，根门就是生识的门，一切的惑业都是从这里出来的。如果不能很严密地防护，就会发生很多的事情。正知而行也是这样，一旦记不清法义，不能时时照看自己，就会出现各种颠倒。反过来，如果这两条做到了，就能清净尸罗。每一天都很清净，戒护得很好，没有犯罪的行为，因为在最初的门上就已经防护住了，或者时时都在正知当中，假使有那么一点点的违反，立即就能觉知而停止下来，所以要有非常强的自律性。

然后能够快速地引生无分别心胜三摩地。古来参禅成就的人，时时都在观心，观照的功夫都很好。如果能时时关注自己的心，看看在不在，以此作为前方便。从业果上来说，每一时都不造恶业，而且励力地积集善资粮，又常常处在这样的正念清明当中，久而久之，没开悟的就容易开悟，开了悟容易保持。所以，能够很快地引生无分别心胜三摩地，因此应当勤学。

勤学是什么？法的规范已经拿出来了，就按照那个模子一板一眼地去学。这个上面怎么说的，先是一条一条地了解它，然后每天都按照这样去模仿，这就叫做勤学。学熟了久习成自然，不用再看每天也都是在这样的心行当中，就把散漫、任性、放逸的习性扭转过来了。原先的这些颠倒心全部淘汰掉，这叫除过。这样的正知而行，成为自己心上的品德，就引出德来了。这一分法证到了，在自心上得到了。

所以，这里的学就是历练，它贵在行履，重在尊德行。在这上面如法地学，学一分表示做了一分作业，练了十分表示做了十分作业。这上面全部练好了，一点都不会走调，那就表示你已经得了一百分，可以交一个满分的答卷。这就叫做证到了佛法。

卷面上的考试只是一种学艺上的考试，行为上的考试是要看有没有做到。学了正知而行就要看你走在街上的反应如何，心是不是还在道上，这才是真正修行的考验。如果时时都没有正知，那就考不及格，或者考十分、二十分。所以，要观察现在什么时辰？该不该行动？是在什么地方？能不能去。自己是在取行相还是取随好？这个心行是不是要停掉？这都是考试，时时都在考试。

所以生活就是修心的考场，每天的行为都是在考试，都在练心。在这里养成一种不变的法的性格，在任何境界里都不变到非法里去，就是真正及格了。你就开始有修道人的骨格了，有僧格、有人格了。

饮食知量者，谓具四法。

“饮食知量”，就是在饮食上要懂得量，量要很合适。包括：不要太少食，不要太多食，相宜消化而食，非染污心中量食。

任何事情，知量很重要，量多、量少、不合适、有染污心，都会对修行造成障碍。饮食和睡眠每天都要经历，对于身心有直接影响。身心没有调好就不能很好地修行，所谓身安道隆。所以一方面要防止贪，另一方面也不要做无意义的苦行。总的原则是中道而行，一切的作为都要有利于修法，所以用理智来判断的时候，就应该首先做出一个非常合理的抉择，之后如理地来调配自己的饮食和睡眠。

什么叫“知量”？无非就是生理上的量、心理上的量。但又要知道身心是分不开的，身体一旦不安稳了，心识也没办法安顿。心里一旦有染污，就会造很多杂染的业。所以必须要注意到，尽可能是一种清净、非常适合修道的饮食。

非太减少，若太减少，饥虚羸劣，无势修善，故所食量，应令未到次日食时无饥损恼。

首先饮食不能太少。如果太少，提供的营养不够，身体就处在一种饥饿、虚弱、羸劣中，没有势力修善，这样会严重影响修行。譬如一天饮食不到量，饥饿难忍，就会坐立不安。身体像个机器，一定要给它注油，然后才开始运作。如果一定要控制在很少的量里，结果油不够就发动不起来。我们闻思修都要用很大的心力，如果气力不够，思维无法运转，就只能坐在那里发呆。修持的时候也要精力充足才能修得好，才见功效。

懂了这一点，就知道饮食的作用是给我们这个修行机器提供能量，因此应当份量充足。那依什么来判断呢？就是直到下一餐期间不发生饥饿的恼乱障碍修行，就以这个量为标准。

非太多食，若食太多，令身沉重，如负重担，息难出入，增长昏睡，无所堪任，故于断惑全无势力。

我们平常都有数到底能吃多少，只要你不以贪欲过分地受用，自己都会知道到哪儿结束了，那是恰好。但是如果过量，就成了过患。这就是第二个。本来只需要加这么多油，结果大量地加进去，多出来的就成为身体的负担。我们的身体是一个软体结构，不像硬件的机器。一旦饮食过量了，就会堆积在肠胃里面，需要大量的心血去处理它。结果人就会非常昏沉，因为你的血全部要下到胃部，这个时候，身心的能量全部转到处理这个事情上，就会导致身体非常不平衡，四大不堪能，昏昏欲睡。要做个什么事情，根本启动不了。

这样就会晓得，连身体的正常运转都不行，何况是很轻盈地住在止当中明观法义，那就更加不可能了。不必说入座修持，就连看书，也是两眼发直，一点也不反应。这是极大的障道违缘。如果一顿多吃了很多，恐怕一个下午全部都荒废了。如果你当时修得很好，一顿贪吃以后，境界就没了，所以在饮食上要有严密的控制。能否控制，也是在于我们有没有力量把握住自己。

相宜而食、消化而食者，依饮食起，诸旧苦受，悉当断除，诸新苦受，皆不生长。

第三，要注意相宜而食、消化而食。就是饮食非常适合自己的体质、身心状况。因为每个人的身体状况都不一样，而且得了病以后更要注意饮食，有很多要忌口的地方。如果不相宜而食或者不消化而食，马上就造成病变。过去由饮食起的各种老病又会复发，甚至增长，或者过去没有的病也会新得。

很多的疾病都是从饮食得来的，所以我们必须要照顾好这个身体，不要做无意义的苦行。为什么呢？因为暇满人身具体就是指这个躯体，它有六根，有非常大的修法的能力。把这个身体维护好了，每天都能够保持一个长时间的、高效的修行。所以，我们还是要珍惜人身，在饮食上要很好地调理，不要去损坏它。现在很多人都是未老先衰，年纪轻轻就一大堆病，那全是自己糟蹋身体的结果。一次暴饮暴食胃就报销了，或者成天吃很多垃圾食品，得了很多病。这样把身体给搞坏了，还有什么力量修行呢？整天跟药罐子相随相

伴，这就没有很大的意思。

如果我们能够相宜而食、消化而食，就是每一顿吃得非常适合你的身体，不造成障碍，吃的东西都能消化，转成身体的营养。因为饮食上护持得非常好，那么以饮食起的旧有的苦受都会断除，新的苦受也不会生长。

所以这上面要非常有智慧，修行是要有全面的智慧，因为任何方面都涉及到修法的状态，或者资助你或者妨碍你。而我们这里说的座间，不光要有密护根门和正知而行，同时还要很好地调理饮食和睡眠。如果这个调理不好，就会成为障道的因缘。如果处理好了，就成为顺缘的资粮。这些都是修行要照料的地方，不是一个修道人糊里糊涂，连生活都不会处理。

现在尤其要提的是，很多的垃圾食品不是在土地当中天然生长的食物，很多都是经过化学合成的。尤其是很多商人以营利为目的，因此他只需要骗过食用者的舌头就可以了。这些食物会制造一些口感，但是口感不代表有营养，甚至很多都是有毒的。吃了之后，在我们的感受上，无论是舌头、喉部、胃里都会有明显的感觉，会发现它不自然。这是因为食物有毒，我们的身体没办法处理它，所以在体内堆积，很难排出，这样会毒化身体。所以，要尽量避免吃这些零食。修道人应当只吃一些很简单的饮食，又是很天然的，能够资助身心，吃了很清净，不发生妨碍的。

另一方面，修行人是一心在心上修道的，不是去忙吃喝的。但是现在这种潮流，即使修行人的群体也喜欢聚餐，搞吃搞喝，这种地方非常容易发生问题。为什么呢？因为这是一种群体贪欲、互相

资助的杂染事件。在这种场合里，人会没有理智，基本上都是顺着贪欲放纵胃口，这就相当不合适。吃来吃去就吃出问题来了，有老毛病的因为这一顿就吃坏了，那是没有什么选择的。尤其一个火锅放在那儿，显然就跟知量的学处处处相违。平时自己用碗来吃的话，很有量，知道自己吃多少。火锅一放进去了，不晓得要吃多少。而且摆了那么多显然是过量的，放到锅里拼命吃，没完没了的，这个相当不好。

其实，作为一个修行人，应该远离这些庸俗的贪欲事件。什么聚在一起吃饭，在一起看大片，应该感觉到很羞耻。教法从第一步就说了珍惜人身，这完全是违法而行的，背道而驰的，还能得到什么法的利益？恐怕一万辈子也不可能的。首先在行为上根本就是置法道于不顾，最有热情的就是这些贪欲。懂了以后才知道为什么你修不好，因为连现前一点生活上的事情你都没办法把持，很愧对这样一个修行者的名称。

非染污心中量食者，谓不起众罪安乐而住。

所以，饮食最好独自，不要混在一起。一来增长贪欲，各种浪费时间，聚在一起无非谈论一些世间的新闻、名人、绯闻、政坛人物，除此之外没什么别的。在当今时代，人们聚在一起真正谈论佛法的是很稀少的，庸俗化的倾向是很明显的。

再说，我们要注意饮食的初中后会发生什么。修行人都要明鉴机先，首先就在缘起上把它看得一清二楚，然后就可以理智地决定

自己的行为。显然忙吃的就会花很多精力，无非是制造一点味、色丰富的欲尘。我们说的量食不是搞这些名堂。为了做一餐要花好多时间，之前要买很多的食物、配料，然后洗、烧、煮等等。所以在求食的时候，就已经有贪欲的动机，进食的时候也会起贪心、散乱等等。比如说贪心发作得很厉害，什么正知正念都会丧失，完全就迷在这个食物里面，一旦吃下去就比较染污了。

所以在心里要知量。当然欲界凡夫要想一点贪欲没有也是很困难的。不是圣者，碰到好吃的，肯定会起一点贪。但是必须要很快觉察到，然后及时改正在适合的什么度里进行。

又于饮食爱著对治者，谓依修习饮食过患。

就欲界的人来说，一般对于饮食都有很大的爱著，这个非常难。对衣服还容易一些，但是没有不爱吃的，它在生死的增上缘里排名第一。所谓“食色性也。”就是指饮食欲和性欲是人的俱生烦恼，这叫做性。人饿的时候也不考虑性欲，主要是填饱自己，要满足自己。可见，饮食的爱著非常容易发生。在这里把它列为四资粮当中的一个，非常关键。这个没有处理好，就可能发生很多问题。自己一个人独处时还好一点，主要是群居聚餐的时候，很容易发生问题，一般很难把持得住。因为做的菜都很好吃，难道你能在那儿正襟危坐、筷子都不去沾？这样比较困难。有理智能控制的人是很稀少的，他确实是要训练有素才行。没有这份修行，一到了这种场合，很狼狈的相就出来了。

对治饮食上的爱著，要靠修行饮食的过患。什么叫爱著？好吃的一来就想再多吃一点，心也马上就著在这个味感上：吃得好舒服，再来两下！会不断地吃，这个叫爱著，这是没有理智的。照理来说，吃这么多就可以了，但是因为好吃，一直不能满足。所以贪心是很难防的。过去佛世乞食的时候，施主给多少就吃多少，这样就比较好控制。

这里要明确，要对治贪就要修过患。如果总修功德就会更加增长贪。饮食上面也是如此，如果先绘声绘色地介绍一遍这一顿的菜品都有什么特色，人的胃口就开了，口水马上出来，菜一端上来就吃得很好。这是为什么呢？因为你多说它的功德，它怎么怎么好吃，马上就生贪，胃已经进入这个状态了，菜一来了马上吃。但是一说到过患的时候，确实是在遏制这个贪欲，这就是用一种理智的力量压住它。

所以，修行还是很难的。自己的身心系统是无量劫串习的结果。那个习气已经深入骨髓，根本不必特意去想，遇到马上就起。但佛法上很生疏，你不想一想根本起不来。现在要把自己这个凡夫的相续全部换成修道人的相续，然后从下士道、中士道、上士道，最后完成佛果，实际也是一个长远艰巨的任务。但是，我们必须要有足够的志气，在这上面打一个翻身仗。

过患有三。

下面按照三个方面专门思维饮食的过患，在这时应该多想它不

好的方面。自己懂了方法，可以随时调配。

由受用因所生过患者，谓应思惟任何精妙色香味食，为齿所嚼，为涎所湿，犹如呕吐。

先是思维由受用的因所引起的过患。你要想，任何色香味俱佳的饮食，被牙齿嚼了，紧接着被口水湿润了，再吐出来就跟呕吐物一样。到底受用以后出什么产品呢？不过是几分钟骗一下舌头。之前还是色香味俱美，花了好多的精力调配出的美餐。你看到它外面的这种色泽、形相、香气，再加上味感非常诱人，鼻子一嗅，口水马上就出来了。那个时候非常贪婪，恨不得把这一碗全部吃掉，这就是人的贪欲。下面倒过来想，只是一分钟不到，这些美好的相就已经没有了。可见因缘制造这么一点假相，牙齿嚼一下，口水浸一下，然后一吐出来，那是根本不会吃的，就跟呕吐出来的食物一样。你要明白食物的体性，它竟然如此具有欺诳。其实它是一个假相，所以不要去贪它。

譬如一个非常不好吃的，但是它很有营养，把它当药吃也没什么，只不过是口感不太好。但是非常一般的东西加上一些调料，实际上那是一个缘起的假相，然后你就迷在上面不断地吃，结果吃下去反而不好了。所以，不要被表面现象骗了。

比如说开心果，其实没啥好吃的，但是在加工的时候，加了各种填加剂，然后一吃，就贪它的那个味道，但实际上很不灵光。我每次吃这种东西就感觉不好。因为现在的食物加很多味精或者味

素，无非就是骗一下舌头。但是这些东西有毒，稍微吃一点就感觉不舒服。但这个时候如果把持不住，贪欲占了上风，就会支配着不断用手去抓，往嘴巴里送，吃多少都不嫌多，这样就是贪欲泛滥了。吃完了以后，绝对影响修道。

要知道身心是分不开的，身体搞坏了，心上就起不来。如果身体中毒了，心识也会出问题。

这里的“想”就是只想后面不想前面，想到后面就觉得前面没意思，这就是它的要诀。就好比男女刚刚相恋的时候，制造很多浪漫气息的假相，缠绵悱恻、温情脉脉等等，利用的是各种假相手段。这里面有语言、有声光、有暗示，有各种象征等等，它会引起其他的遐想。串习久了就以为这个是好的。但是想一想后面的结局，整个地球上几十亿人都成家，往后面看，浪漫气息到哪里去了？所谓的爱情的甜美又是怎么一回事？两个人当初的海誓山盟又跑到哪里去了？你看看，要么很快就分手了，要么看一眼都难受，或者分开成两家人，过不了多少年就成这样了。

所以，这个世界是一个苦性。任何看着美好的现相，后来全都会衰损，这叫不悦意的相，表明这个是坏苦。所以，在饮食上一定要认识它是坏苦。饮食变坏的更快，只要半分钟，一吐出来色香味就全没了，这种东西谁吃？前面叫大餐，叫中华美食，由高级厨师烹饪出来的。但牙齿一嚼、舌头一舔就破坏了缘起，再吐出来狗都不吃。这样的话，何必为了那一刻的假相而断送自己修行的生命，那是很不值得的。

所以，我们修行所采取的态度，唯一就是让食物给我们提供一

点能量，好让身体有精力修道。其他贪染上的事情，那都是杂染的业，应当尽量减少。

由食消化所生过患者，谓思所食至中夜分或后夜分，消化之后，生血肉等，诸余一类变成大小便秽不净，任身下分。此复日日应须除遣，及由依食生多疾病。

由食物消化所生的过患，也还是要想那么一个色香味俱美的饮食，最后变成什么了？要看到后边际的相。有智慧的人都是往长远看。识得坏苦，对这些就会索然无味。这个世间上的一切繁华美好，最终都归于衰残、破灭，最终都变成一种污秽、不净、苦恼的相。结合不同的事物有不同的观想方法。如果想到爱情的甜美，就要想到最后分手的悲苦。如果观名誉，要知道身败名裂的凄惨状况，这些都要会观。

就饮食来说，它给我们呈现的是一种美好物质的状态，我们非常想占有这个物质，想以最快的速度用舌头亲自舔到它。但是饮食最终的变相如何呢？我们要想一想它最终污秽的相。

智者已经明确了缘起，一看这个饮食，马上会想到：等我消化了，到了中夜、后夜的时候，第一个通过我的饮食已经出现了血肉、筋脉、骨髓、皮等等的各种不净物，所以它就是产生不净物的原料。此外不长成血肉等的那一分，就变成了大小便，那是非常污秽的，就住在身体的下部。原来饮食消化以后，它就是生产污秽物，而且每天都要去解决这个问题，这就是一种负担。而且依靠这个饮食还

会生很多疾病，跟身体不相合的时候，就会造成四大违合，出现病变。

这样才知道，这个饮食没有什么意思。除了提供一点能量，此外无非是生产一些秽物，厕所里所有的都是它的产品，清理起来也非常臭，要高价雇人去处理。不要只想着眼前的盘中餐是如何色泽精美，香气诱人，口感美妙等等，就是要想后面。想了以后，在饮食上有个节制，就知道在这个量里进行，一过了这个量，就表示已经在放纵了。

思维心中的法道

1、 思维饮食知量应具的四法。

2、 思维饮食知量对修道人有什么作用，然后根据自己的实际情况，抉择自己饮食的量度。

3、 思维饮食的过患，并以此对治对饮食的爱著。

由求饮食所起过患，此有五种。

这是指追求饮食引生的过患，包括：因为成办饮食所生的过患，亲友失坏的过患，不知满足的过患，无自在的过患，从恶行产生的过患。总之就是各种因为饮食出现的问题。

饮食是欲界的众生赖以养命的根本，但如果对它发展出过多的贪欲，就会出现无量的苦恼、恶行，在追求、维护、竞争的过程中累积很多的罪业，由此死后会堕落恶趣。所以，为了一顿饭何必造这么多罪呢！如果饮食知量，过着知足少欲的生活，完全可以远离这些过患。

这里的"饮食"应从广义来理解，它代表了欲界的一切资具。圣者基本的种性就是少欲知足，佛在经上教导：首先要具有小乘道的功德，应当少衣、少食、少希望住。这样才能脱离一切求取的罪染，保持清净的身心，尽可能地用在修道上，尽可能地住在法上，这才是安乐而住。

我们也要通过了解这些过患，知道一个修行人对待生活的态度，应该是只摄取能养身的资具。就像蜜蜂采集花粉，但不会损伤花，修道人取得一点点的生活资具，但是不会损伤他的道业。这就是一个很好的譬喻。如果懂得这一点，时时都洁身自好，终究会培养出修道人的节操。

由为成办所生过患者，谓为成办食及食因，遭寒热苦，多施劬劳。若不成办，忧憾而苦；设若成办，亦恐劫夺及损失故，发起猛利精勤

守护而受诸苦。

首先，由于成办饮食所生的过患，就是为了得到饮食的享用，以及成办饮食的因，当然是要付出很多劳苦。需要在严寒酷暑中付出很多辛苦来求得财富，才能营办这一切。而且，如果对生活的要求很高，但又无力成办时就会处在忧苦当中，内心十分不满足。少欲知足的人无论有什么样的境遇，心态都不会有什么起伏。但好吃好穿享受惯的人，一旦失去了这些就很难适应，会陷在忧苦当中。

再说，即使成办了也恐怕被别人夺走，或者损失掉，所以会发起猛利、精勤守护的心。这样患得患失也是相当辛苦。如果家里没什么东西，睡在地铺上面，他是非常安心的，不怕谁来偷东西，也没有什么要去迎求。

所以修道的人首先要过出离心这一关，放不下功名富贵、衣食享受是不能修道的。释迦佛把王位、享受全部都放弃，入山苦行，日食一麻，这都是为了法的缘故。一心只是为财，那就根本不可能修法，法和财是无法兼得的。所以，一个修道人的生活态度就是只求能穿暖吃饱。

亲友失坏者，谓由此故，虽父子等，互相斗诤。

在这个世间里，就连亲友之间也都是因为贪求饮食，或者广义来说，贪求好生活的原因，父子等亲人之间彼此口角、争斗。尤其家庭成员之间的矛盾，多数是因为财富分配不均匀而产生的。都认

为自己吃亏了，他得的更多，为什么要给他那么多？争的就是这么一点小利益。因为财富的缘故，连父子之间都会反目成仇，其他像兄弟间、夫妻间等更是如此。

所谓人为财死，鸟为食亡。人都是看重钱财，就连夫妻间，实际上发生的都是经济上的争斗，生怕自己吃亏，要更多的钱，都要掌握财产。世间的事说破了就是这么一点。

不知满足者，由于饮食爱增长故，诸国王等互相阵战，领受非一众多大苦。

不知满足的过患是指，以饮食爱增长的缘故，国王等之间发生了战争，感受非常多的大苦。

从历史上来看，战争的起因无非是想掠夺别国的财富。由于本国经济已经陷入困境，就想掠夺别国的资源来满足自身。也就是说一个国家代表一个整体，成千上万的人口就是它上面的寄生虫。整个群体有一种共同的意志，就是要把那个国家吞掉，通过掠夺的手段把石油、矿产等的资源霸为己有。这样做的目的无非是要满足贪欲。饮食是贪欲的代表，掠夺到了，整个群体的日子就好过，所以战争是不人道的。很多所谓的正义之师，都是打着救世的幌子行掠夺之实。

今天的商战更是一种没有硝烟的战争，它的动机也很明显，就是用各种手段把对方搞垮，把别人的东西全部拿过来，这样，获得胜利的一方就能得到更好的享受。说到底就是为了满足贪欲，就是

这么回事，没有别的。

无自在过失者，诸食他食者，为其主故，与他斗竞，受众多苦。

现在的大多数人，都是靠出卖自己的智力、劳动力，换一口饭吃，所以都是为老板所自在，自己无自在的缘故，生活是相当苦恼的。

一个人如果贪欲很大，想要赚到更多的钱，就要挤到大公司里去，拼命地出卖自己的知识技能、精力体力，追求升职加薪。为什么要这样出卖自己呢？因为这样他能够得到更好的享受，走出去穿得很体面，出入各种高级声色场所，或者为了供房供车，必须这样做。想要得到那么多的钱，享受更高质量的生活，就要替主人卖命。给多少钱就要卖多少命。

其实这些人相当苦恼，大家都是玩虚的，最终不过是自欺欺人。现在的经济社会，就是一个商人们的角斗场，外表都伪装得斯文有礼，其实都是一群在互相嘶咬的猛兽，就是一个猛兽带着一群小猛兽，彼此竞争，这里有仁义道德吗？这是在修布施、慷慨济世？在修自轻他重、爱他胜己吗？那是不可能的呀。

再说，竞争本身就是恶业，挖空心思地想要欺骗对方、战胜对方。为了宣扬自己的产品，达到自身的目的，会做很多假，都是见不得人的事。这中间，贪欲、嗔恚、邪见、妄语、两舌、恶口、绮语，基本上是要作遍的。为了拉拢客户，请客户吃一顿饭也无非是要把他腰包里的钱拿到。吃一顿饭杀多少生，说了多少妄语、绮语，

都是昧着良心做这些事。所以，那些商人一走出来，一个个都是黑漆漆的，因为都已经被黑业包裹了，良心都被贪欲给吃掉了。像这样多危险，就是为一顿饭，为了虚假生活上的排场，这些其实都是在包装一个假我。

所以，一定要把这里说的饮食展开来，明白它是整个生活的代表。现在的人都被绑在钱上了，尽其一生天天就是为财富奔忙，哪里有什么自在？所以这是极可怜的。你看，从早到晚，甚至梦里都一直在这上面缠绕不休，他一直陷在这样一种恶性的心理和行为当中，这是多么紊乱、颠倒、背离本性。所以，这样下来人都感觉非常不健康。不但今世没有自在，下一世更加被这样的业锁捆缚，一定要到恶趣里受报的。所以，人活一世就为了这张嘴造下多少的罪，完全把自己大好的人生变成了财富的奴隶。

从恶行生者，谓为饮食、饮食因故，三门造罪，临命终时，忆念其罪追悔而死，没后复当堕诸恶趣。

既然为着饮食，在他的追求、竞争、守护等等上面，无非基于一个贪欲为主，在起因上就是一个不干净的心，等起都坏掉了，没有一点是清净的。你想想看，哪个经商的人是怀着慈悲心？除非是菩萨商人。

所以，“从小微起，成大困剧”。从微小的等起上，已经是不纯良的心态，完全是一种想攫取的心。从这里辗转不断地发生的各种言语、心念、身体的行动，全部都是杂染的。这样尽其一生，就

是为了饮食以及获取饮食的因，身口意造了无量的罪业。这里的饮食，还是要广义地理解为欲界的享受。

这么一来，到了临命终时，他就发现：我是真的完了！这一辈子真是很愚痴、糊涂地度过的。回想这一生，没做过什么好事，就在追悔热恼的心态中，非常可怜、非常狂乱的死去。这时后悔已晚，因为业力太沉重，死后可想而知，只有堕到恶趣深渊里。因为在他这一生里没积什么德，没干什么好事，善的力量基本上找不到。

所以，一生一世为了这样的享受，天天都在制造毁灭自己的因。每天都在往自己的识田里安置那些能让人的心识分裂残碎的恶性炸弹，多得不可计数，所以，未来将会产生出无穷无尽的过患。现前可能出现一些身体不太好，或者必须吃安眠药才能睡觉，或者人已经丧失平衡等的相，这都是现前花报，已经很不妙了。

如果一个人行持善德，会看到他有一种向上的气象。善行多了，就保得住人身，他的心态是安详的、平和的。到临死的时候，只有在这种状况下，才可能得到诸佛菩萨的救护。而作恶之人是自作孽不可活，时时都处在恶心里，这是很难拔济的。因为他的心没办法感应到救度的力量。也因此就要知道，这是为了这张口断送了自己。

所以，世上的人凡是被关押入狱，或者出现各种悲惨结局，以至于堕落恶趣等的情况后，他们都会这样追悔说：就是这个贪欲葬送了我。他不就是因为贪欲而造这些罪吗？有的人说：我是被淫欲害了。他因为女色，所以断送了前程等等。这都是因为欲界的五欲使得人堕落。如果我们不能克服这种畜牲性就没办法升华。

当今时代道德沦丧，人都是在放纵贪欲，全部沦为畜牲性。哪

里有什么仁义道德？从这里就可以看到，贪欲和德行之间是相克的关系。一旦开始放纵贪欲，就已经没有德行了。所谓欲令智昏，所谓贪欲者必毁灭，都是这个道理。

这样从五个方面观察以后，就该决定自己的生活取向了。这里饮食是一个代表，这么想下来，自己就要决定：这一生必然要少欲知足。当然，这个少欲知足不是停留在口头上，而是在自己切身的衣食住行上仔细地取舍。这是很现实的问题，因为每个人都在生活中，每一天都面临着这个问题。如果听了这些仍然置若罔闻，那诸佛来了也救不了你。如果已经有所触动，那就要想一想：我现在还要不要追求这些？应该把它减少到什么样量？每一天怎么吃？怎么穿？怎么受用？还需不需要看电视、穿名牌？还搞不搞这些浮华无意义的竞争？这么想一想，就知道何去何从了。

虽乃如是，然亦略有少许胜利，谓由饮食安住其身。若唯为此故，依止饮食，不应道理。

虽然以追求饮食或者纵欲，会引起像这样从现前到长远无量无边的过患，但饮食也有少许的利益，就是它能够维持生存，极难得的暇满人身要通过饮食才能够住持下去。如果七天不吃就会饿死，就没办法正常运转。人身是一个有为法的机器，必须得天天加足能量。饮食能使这个暇满的妙宝正常地延续百年的光景，能够在这百年里实现佛法上的大利益。这就是它的好处。

如果没有饮食，身体根本没办法运转。机器要加油，禾苗要加

水，而人就得加饮食。饮食一一通过口舌、肠胃等消化以后，可以成为身体的养料，让身体能正常地运行，成为修道的好工具，这是饮食的利益。

但也要想到，如果仅仅是为了养生来依止饮食，那是不合理的。因为我们已经是入了道的人，叫做修行者，不能跟俗人一样。俗人没有修行的愿望和行为，所以，可以为了养生好好吃一顿。如果修行人也这样，那不就堕落到禽兽级别吗？牛羊也知道那里的青草很肥美，它自然就会到那里去吃，因为吃了以后身体舒服，除此以外它不会想到别的。

但是修行人应该有高尚的动机，要成办解脱和成佛，尤其是大乘行人要实现把一切众生都安立在佛果的大愿。所以，饮食不仅仅是养生，更要想到是为了修行。因此作为一个修道人，饮食应当有为了修法的作意。如果这一点没有，那就很羞耻，简直就成了一个冒牌的修行人。因为一点修行的善念都没有，只是为了吃，这个是不合理的。这就会被世人讥笑：素质太差了，就只知道吃，跟我们有什么差别？还说是修行人，天天就喊口号：一定要求解脱，一定要度尽一切众生。你看看他，吃饭就是为了养生，这就很庸俗了。

我们要检讨一下是不是如此？如果我们跟世间人一样专注于养生，就很庸俗，为什么呢？明显地看到这个气氛跟世间人一样的。世间人养生的知识多一点，他在这上面会很精细地经营。但是除了养一个生，其他什么也想不到，根本也不会想到后世、解脱，利益众生就更免谈了。确实很庸俗。

但是也要知道，如果没有进行实际的修行转换，你的软件系统

是不会变的，那就是换汤不换药，毕竟不可能凭着嘴巴上薄薄地说两句，就真的转成修行人了。所以，这里面要防止很大的偏差，如果不实际去转换，不实际去修行，有可能这一辈子就毁在喜欢谈论上，最后只剩下嘴巴上的功夫。单凭这一点是不能得到果位的。

所以，听闻随转是非常关键的。现在就要发现这个问题，如果不及时转换，那我的里面确实没有修行内涵，下至一个观念都没养成，那完全成了心法分离了。就像明朝的时候，“圣人”满街走，都是口中的狂言。所以，王阳明提倡“知行合一”，这个非常契合时机。现在这个时代，已经成了一个知识化的时代，这个问题就更加突出了。所以，我们要学一点就修一点，自己的心尽量按照法道来修整。这样一点一点地在心上去调整，最后把内在的软件系统全部更换成法的系统。这样道人的气质就出来了。这是骗不了人的，明眼人一看就知道。因为心态、行为就摆在那里，连一点如理作意都没有，这算什么归依法？归依了以后，需要依止师长听闻正法，如理作法随法行，这个就非常关键。

但是现在人很多都不知道真正归依的道理。其实，归依就表示全部生命的转换，要完全纳入到新的轨道里。从归依开始，法的生命就开始在生长了。你应当每天都要进行这种转换，每一天都要依止法。三个归依里，关键就是归依到法上。佛是指示法道的导师，对于你自己来说，时时都要依止法为正道，这就把自己尽未来际心上的方向已经全部决定了。这是相当不容易的。但如果不懂这个内涵，只是嘴巴上喊两句。嘴巴上喊当然容易，但那并不重要，关键是在心上，要有实际的愿力，有誓愿才叫归依。有誓愿以后，要有

实行，不能违背誓愿，不然那个誓愿就成了诳语。归依就是从第一刻开始一直到成佛之间，逐渐地去实践你的诺言。它是从始至终都不能离开的，这样才叫做开启一切安乐之源。不是你口头上重复两句，领个证、盖个章就能了事的。

所以，这个道次第就是要把你的心全部都转成法，一直都是缘着法不断地修成这样的心，不断地重新串习这个心，它都是如法的心。如果没有经过法道的修整、练习、转换，那完全是过去的凡夫心，连下士的法道都没入，就称不上是一个修行人。因为内在的心行没顺着法去行持，就没有“士”的名称。古来“士”是很尊贵的名称，它是为道者的意思。下士必须是按照下等的法道实际去行持的人。他是一个真心修行的人，只是见解、意乐、行为还处在最基层的状态，是一个人天的道，但这样修出来也很不容易。如果真正有下士的标准，那就是世间标准的贤人。

所以，必须要使自己的心实际纳入法道里，念念在这上面修心，才能赋予你“士”的名称。尽管在道上决定有大小、暂时究竟、渐顿等等的差别，但是真正的修行必须是一心为道的心。这样才知道：原来修行是这么严肃的事，必须要正因地。因地没有那根本是说食数宝，完全在自欺欺人。如果没有这样的真心念念来修行，那就都是虚假的，只是表面的冠冕堂皇。

再回来，要把握住一个修行人的灵魂所在。没有这个，那就是一个假样子。修行是有血有肉的，它贯彻在一切时处，要确确实实地有那种为道的诚心，有昼夜的精进，有那种对事、对法一丝不苟的认真、严谨，唯有如此才真正能够成就一个人。这不是轻心、慢

心、小心、肤浅心、狂躁心能够成办的。

故应善思而后受用，谓由身住，我当善修清净梵行。施者施主亦为希求殊胜果故，榨皮血肉而行惠施，亦当成办彼等所愿，令得大果。又应忆念《集学论》说，应当思念饶益施主及身中虫，现以财摄，于当来世，当以法摄。又应思惟当办一切有情义利，而受饮食。

所以，我们要善思维后再受用。

吃个饭，还能想什么？其实，我们不是不想，而是只有贪欲想。现在对这种行为应该感觉惭愧，因为这与禽兽也没什么区别，因为它们碰到食物一样会马上张嘴。一个人与禽兽的区别是人能够依法而行，人有一份善心，这都是比吃饭更重要的。所以，首先需要引起自己的善心，不然吃那个饭就没意思了，要有一种这样的自尊、自庄严。

就像法王说的“恒时执持心庄严”，一切功德的心要就是这个善心，恒时不能离开它。吃饭不能离开善心，睡觉不能离开善心，这就是它的命脉，没有这个就没有修行。

现在初步就要以饮食为道，把饮食转成道。怎么转？就是用善思维引起善的发心或等起，然后再受用。这样，吃饭也有它的加行、正行和结行，这样才是真正归依法的人。不然就完全是在归依贪欲。意识到这一点，就知道现在必须这样做。

然后再考虑具体的做法，应当思维什么呢？这有几项要思维：

首先，我受用这个饮食，是要让这个身体得以安住，我一定要

好好地修清净梵行。

这就是修行人的志气！就好像一个穷学生，他知道父母提供饮食不容易，吃饭时就想：我吃饱了马上要去好好学习。这就是善心。没有这个心，见到好东西就拼命吃，想不到要报恩、行善，就跟畜牲一个样，也不能称其为人了。

所以我们要这样想：我现在因为饮食令身体得以安住，我一定要好好修清净的梵行。这样串习成了习惯，以后念头一提，心就受这个等起的支配。心力强了，常常都有这样的志气，不会落到这种庸俗的贪欲里。

然后就要想到报恩。

人不能没有报恩心，尤其修道人是靠着施主的资助。不能认为：我是大福田，他肯定要供养我。人家供养你，是让你好好修，之后他能沾一些福德。但你把自己搞得像资本家一样地压迫他，实际一点点修行也没有，这是还不起债的。就因果来思维，这个业债很重，所谓“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛戴角还”。这个时候，一定要做一个明缘起、有智慧的人，要知道在缘起上怎么样处理。一味以贪欲和我慢来对待，只会毁坏自己。

所以要想到：提供饮食的施主其实也是希求一个很好的果报的缘故，榨了自己的皮、肉、血来行布施。

这些饮食如果自己享用，能长养自身的皮血肉，但因施主怀有很大的期待，把这些饮食从口中克俭下来的，供给你受用。自己应该意识到，从因果上观察，一定是别人给你什么，你一定要还个什么，不然就欠债。债欠得越多，就越沉重，就只是一种堕落。所以

要想：我一定要好好修行，来满足施主的所愿，要给他回向，给他种福。

现在的人没有因果概念，认为施主是应该养我的，其他人也是要养我的。人家养你干什么？养你在这儿吃喝玩乐吗？要知道在因果上欠债以后，就得做牛做马还的。暂时没出现，只是时候没到。现在很多享受派，随便花个几千几万块根本不在乎，认为那是应当的。越是这样的人，根本不修行的，最后就会陷落。

所以，作为一个修行人，不能过分享受。而且对于任何的信施，一分一厘都要用好，不能随便用在满足贪欲上，这个有很大的危险。要存一个好心，每分钱都把它用好，能够让他们种福。自己也好好修法，给他回向，这才对得起良心。

又要忆念《集学论》所说的：我这样受用饮食，要饶益施主，而且要利益到身体当中的八万四千虫，现在用饮食来摄受他，在未来世用法来摄受。

这就像《贤愚经》里，世尊当年舍身喂养众生的时候，就是这样想：现在我用自身的血肉来满足你，未来我成佛的时候，我还要用法来满足你。

所以，善心不嫌少，越多越好。善心不嫌深，越彻底越好。这上面不必要很小气地执著在一个小事上，对于众生要有一种完全利益的心。要像大悲世尊当年发心那样，现在我们还达不到那么高的境界，不可能以身布施。但是也要想到，身体里有八万四千虫，每次吃饭的时候，用这个食物来供养它、摄受它。它一吃到这些，就跟我结缘了。对这些生命起什么样的好心呢？就想：现前我用财物

来摄受你们每一个，将来我成佛的时候，一定用法来摄受你们，使你们得到究竟的利益。每一顿饭的时候都要碰到这件事，每一次都要这样想。

又要想到：我现在是为了成办一切有情义利的缘故，受用饮食。这是要提起大乘的意乐：我就是为着能够有充足的心力来做利益有情的事。自己立一个长久的大愿，时时不忘记。

或者换个角度想：我现在就是要吸取这些能量，这一切能量都发挥在利益有情上面。为什么呢？因为这一切都被利他心摄持了，任何法行都是为了利益有情。好比一个医学院的学生会想到：为了达成将来利益一切病人的志愿，现在我受用这个饮食。这样就能够成为达成广大志愿的正因，它帮助我向前趣进，是以这种心来受用饮食。

或者说一个人去印度金刚座朝拜，他就想：我受用这个饮食，它提供我能量，能够使得我往目标上趣进。这样的话，一切能量就转为实现这样一个无上大愿的因素了。

这就是我们佛教的饮食观。它很善巧地把我们的心全部转入法道里，这样饮食就带着各种的善思维。

《亲友书》亦云："应知饮食如医药，无贪嗔痴而近习，非为骄故非慢故，非壮唯为住其身。"

《亲友书》里也说了：饮食如同服药，因为我们是患了饥饿病的人，每天都要吃几顿药，这就是饮食。一不吃药，病就马上发作

起来，所以，是为了治病的缘故吃几顿，不是天天去贪求饮食。这样住在无贪无嗔的善心当中不断地串习，就会养成良好饮食的心态。不然的话，心马上会堕在贪婪等当中。一再强调这是欲界众生最强的烦恼心，如果没有很好地去修行，每一顿都会处在烦恼当中。

而且要知道这个饮食只是为了安住这个身体，不是为了在别人面前显耀，也不是为高人一等，更不是为使身体非常健壮。不是为着这些目的。

通过这些思维，就能除掉一切非法的贪欲等烦恼心态，以及由贪欲引起的各种饮食的行动。这样在饮食这一项上面，就住在清净的心态和行为里，尽量地随顺法而行，成为一种资粮，成为易于引发止观之道的正因。

思维心中的法道

1、逐一思维由求饮食引起的五种过患，认识出离心的重要性。
2、思维修行人与旁生在受用饮食方面的不同之处。
3、辨别由饮食安住此身与唯以饮食养生在等起、加行、结果上的不同之处。
4、背诵饮食之前应有的善思维的内容，逐一思维它们的含义。

精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时如何行者，《亲友书》云：“种性之主于永昼，夜间亦过初后分，眠时亦莫空无果，具足正念于中眠。”

精进修习觉悟瑜伽，也就是到了眠息的时候应如何行持，如《亲友书》中说：在整个白天和夜间的初、后分，都要投入修行，睡眠的时候也不要空过，没有果利，而是需要在具足正念当中睡眠。

以下具体地解释这一颂。首先交待睡眠是觉悟瑜伽的修后之事，在这时候也应当不空过，要有法的内涵。

此显永日及其夜间初后二分，若正修时，若其中间，如所应行。故行坐时，应从五盖净修其心，令不唐捐，如前已说。此与护根正知三中，皆具修时修后二法，此中所说，是修后者。眠睡现行是修后事，故此莫令空无果。

《亲友书》这一颂，就是显示在整个白天和夜间的初、后两分，或者是在座上正修，或者是座间的行持，都应当按照以上的要点如法地修行。所以在行走和端坐时，应当从五盖净修自己的心，使生命不虚度。修行人一切时都要住在法当中，如果顺着烦恼而转，那完全是唐捐暇满。因为它没有任何正面效果，都是负值、亏损。所以，修道人一直都是要着力在从五盖净修其心。

五盖是烦恼归纳起来的说法，包括贪欲盖、嗔恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖。这些一起来就盖覆心性，不生善法。凡夫都有这种经验，烦恼一起，心就被它盖住，很长时间出不来，那个力量会直

接障碍善行。所以，一切时都要净修自心，不要顺着我执而现起烦恼。没有烦恼、心很清净的时候，善法是自然运转的；一起烦恼的时候，连一个善心也发不起，一句好话也说不出。你看障蔽得多深！所以每天去衡量，如果在烦恼的盖覆之下，那完全是浪费生命，应该呵责自己：我是在毁坏自己！

嗔恚和嫉妒比较好认识，贪欲就比较难认识。其实很多人都陷在贪欲里，爱看电视电影、爱听歌、贪著美味等等都是贪烦恼。但是它起来时的形相跟嗔恚不一样，它会使心迷迷糊糊的，完全味著在对境上，完全盖住了心。其他像怀疑、睡眠、掉悔（掉就是心乱动，收摄不起来，“悔”就是产生后悔心）等，就是白天在行走、端坐的时候，都要防护、净修自心的，所谓“自净其意，是诸佛教”，时时都要处在清净心中，不能丧失，这就叫做修持觉悟瑜伽。它和护持根门、正知而行都有修时和修后两种法，这里说的就是觉悟瑜伽修后的事。指的在觉醒位过后，就要进入睡眠，睡眠时五根关闭，只有意识在活动，这就叫做修后事。这也有好几个小时的时间，所以不能让它空无果利。

所以修道是很严格的事。什么叫修行人？就是昼夜二十四小时尽心尽力投入修法的人。因为所谓的修行它是要成办一个伟大的事业，是要把自己的心全部都转成法，最终转成佛。不然就不是在法道上走的人，也不是真正发誓归依法的人。真想从一个凡夫修成佛果，那自然是要全心投入到法业当中，这也是舍弃一切世间的原因。

下面谈睡眠的问题，要有把握的智慧，要晓得三点：一、睡眠的时间；二、要知道须睡眠的道理；三、睡眠的方式。这三项把握

好了，就能使睡眠转成道用。

如何眠者，谓于永日及夜三分，于初分中修诸善行，过初分已至中分时，应当眠息。

首先讲到睡眠的时间，就是在整个白天和夜里三分当中的初分中，要修各种善行。过了初夜到中夜时，就应当以睡眠来休息身心。

为什么要睡眠呢?

诸为睡眠所养大种，由须睡眠而增长故。若能如是长养其身，于诸善品修二精进，极有堪能，极为利益。

因为那些依睡眠长养的四大种，需要以睡眠来增长。如果能以睡眠来长养身体，对于诸善品修常恒、委重两种精进就特别有能力，有极大的利益。

从反面观察，如果一天没睡，整个四大就都会出问题。由于没有得到长养，火气就会上来，脸部浮肿，肢节运转不灵，身体气血不足等等，身体没有力量，不能正常运转，就很难保证心力。身心塌陷下来，修行的时候势力很弱或没有势力，而直接损坏了精进力。可见是会发生大问题的。

如果能按时睡眠，在那几个小时里长养四大，地水火风调和得好了，一觉醒来非常有精神，一天能完成很大的法业，会得到无量的利益。相反，如果不注意睡眠，常常不按时作息，或者不睡眠、

过度睡眠等等，都会造成身体上的过患。身体不安，修法就会受到严重的影响。

这就看到睡眠的重要性，为什么呢？因为身体是个缘起法，它是由地水火风四大合成的。按照人类的业习来说，到夜晚必须睡眠。除非修道有成的人，因有禅定力，可以只睡一个小时，甚至不睡。就一般情形而言，都需要通过睡眠来长养、调整四大，或者说与脏腑、气血等等都有密切的关系。这里说的非常要紧。长养好了，身体就会处在高效状态，它非常有力量，上座修法或者下座修善都具有常恒、委重的精进。所以古人有睡得好、一觉醒来豁然开悟的，也是因为精神好，修道有力量。

临睡息时，应出房外，洗足入内，右胁而卧，重叠左足于右足上，犹如狮子而正睡眠。

在临睡眠时，应当在屋子外洗好脚再进来。以右胁靠床寝卧，把左脚叠在右脚上，作狮子卧来睡眠。

这里有两项：一、洗脚，二、狮子卧。这些都是戒律里制定的，就按这样如法而行，会使得睡眠非常清净安宁。

再解释作狮子卧的必要性：

如狮子卧者，犹如一切旁生之中，狮力最大，心高而稳，摧伏于他。如是修习悎寤瑜伽，亦应由其大势力等，伏他而住，故如狮卧。饿鬼、诸天及受欲人所有卧状，则不能尔。彼等一切悉具懈怠，精进

微劣，少伏他故。

要从正反面显示卧式的作用。像狮子卧，是因为在一切旁生里，狮子的力量最大，它的心高而稳。高就不会陷落，稳就不会摇动，卧式表现了它的心态。它有非常雄猛的力量，能够摧伏其它猛兽，这都有它的表征意义，其实都不偶然。心和外相是一个东西，表现出什么相就说明有什么心，有什么心就会出现什么相。所以，我们应当学狮子，一切时心都要高而稳。要修习觉悟瑜伽，二六时中心识都会很清明，不会陷在欲望烦恼里，所以必须像狮子一样。否则，在心下陷、动摇的时候，是没有力量战胜烦恼的。所以，修道人二六时中都是惺惺悸悸。这就是要常时持着一种大心力，不要陷在软塌塌的状态中，如果心脆弱动荡，或者贪欲很重，就说明他没有持守的力量，这都很重要。

反观饿鬼、诸天和受欲人的睡姿，饿鬼趴着睡，天人仰面睡，受欲人是左胁睡。这些姿势就显示出心里有懈怠，精进力很微劣，而且很少能够胜伏烦恼。

一个人是不是懒惰、懈怠，贪欲很重，或者成天散乱，一看就能知道。比如宋朝的张九成，年轻时看诗书如对生命，正襟危坐。器不一样，以后能很快就开悟，这都不是偶然的。所以修行是很严肃的事，要一丝不苟，一切都要如法而行，不能由着自己的脾性，按颠倒的习性走。

懂了这一个狮子卧，举一反三，也就知道四威仪的重要。这是什么缘故呢？因为身心是不二的，有什么身就出什么心，有什么心

也肯定有什么相。只要看一下饿鬼、天、受欲人和狮子四者的卧姿，马上就会看出：这个是狮子王。即使非常笨的人也能认出这是大王，就把他威慑住了。这是因为他有一种威德，他的心力不分散。心一陷在懈怠、贪欲、散乱等中，就没有力量。如果自己的心都把握不住，怎能制伏烦恼、转凡成圣？这是绝不可能的。

又有异门，犹如狮子右胁卧者，法尔令身能不缓散，虽睡沉已亦不忘念，睡不浓厚，无诸恶梦。若不如是而睡眠者，违前四种一切过失，悉当生起。

还有其他几个道理。像狮子右胁而卧，法尔就使得身能不缓散、掉动。即使睡得很沉，也还是不忘失正念，而且不会睡得很浓厚，在睡境中没有恶梦，有很大的缘起道理。

实际上，一定要晓得因小果大的道理。不要以为一个姿势没有什么，一个姿势就会发展出无量的状态。也不要以为一句话没什么，一句话也会衍生出无数的业报。更不能认为一念心没有什么，其实，就这一念心会发展出无量。这都是说在缘起上不要愚昧。同样的道理，你做狮子卧，整个身心的状态就一直按狮子卧来运转。如果按照饿鬼卧，那不就全都是饿鬼卧的缘起吗？所以缘起上一定要确认好，修行就是缘起，真正认识了，一下子就能相应，不是那么复杂。但是要知道，从陌生到相应的演变历程确确实实是无量无数。

从这里就要知道，缘起对修行来说是最关紧要的。以往生净土为例，临终的时候也就是一念一个姿势，缘起上相合了，一下就可

以生净土，不是很复杂。我们用心的时候，它的走向就是一刹那。理论上有各式各样的讲法，写几本书都没问题，但实际上，就是心行相应了那个缘起，识从哪儿出去，就会跑到哪一道里去了。临终的时候为什么要狮子卧？或者要调整好姿势，都是有极大的道理。我们睡眠前要按狮子卧，它就是法则，缘起力就是如此。

这么做肯定有四项好处：

身体不会松散、掉动，不会翻来覆去。否则没有规矩，睡一个晚上，身体动来动去，不晓得动多少次，可见很不安定。你肯定无法想像一位大德在床榻上翻来翻去的景象。

其次，由于摄好了身体，心识就很稳定，不会受习气的扰动。或者说，在他睡眠很深沉的时候，还是不会忘失正念。可见，这个狮子卧跟正念关系密切，它是保持正念的窍门。

再者，睡眠不会太浓厚。因为它像狮子一样，如果是受欲人等完全松散的状态，彻底被睡眠烦恼所夺，就会睡得很死，什么也不知道，就算用草插他的鼻子，也是不会醒的。

还有就是不会有恶梦。可见身心的关系是如此密切。

相反，不这样睡，那身体就很松散，一睡沉了就忘了正念，自己不晓得在干什么，也记不起法。或者会睡得很死，要么就是做很多恶梦。原因就是身体没保持如法的行相。所以现在人都是在缘起上愚昧得一塌糊涂。所以业果愚就制造了世界的乱相，连一个人的身体都是乱的，还能真正地做正经事吗？还能真正地依法而行吗？

现在都是依邪法而行。很多人学明星的行为，随身听的耳机一插到耳朵里，就摇头晃脑地全身都开始动。这种行为很邪气，串习

久了，整个人的气氛都会很颠倒，他没办法很镇定地去修行，碰到很正的地方，就不相应，会很快避开。这样处处都相合那个邪的节奏，身心也只能是这样。你看那些狂歌劲舞或者靡靡之音的场所，一定是灯光忽明忽暗，必须合着这个气氛制造这样的场景。可见缘起就是这样，这个确实是恶趣的相。

真正来说，流行歌曲是不能唱的，因为它的旋律很邪，唱了以后整个身心都乱了。人不可能正襟危坐、双手合十地去唱流行歌曲，因为身体上，双手一合十、结跏趺坐，气脉就正，气脉正心就正，这样的话，念诵经文、念诵咒语都是很相合的。你不可能结跏趺坐去唱流行歌曲，那是唱不出来的，因为流行歌曲必须是身体散动，拼命宣泄，所以那种东西一定是邪的。

现在不只是谈一个睡眠，实际已经上升到了行为哲学的问题，也是缘起正理的问题。懂了这一点，我们会趣入安乐正道，会一改过去的行为习性。其实，点点滴滴都是缘起，点点滴滴都是修心。

以何意乐睡眠有四。

不但调身，还要调心。需要有光明想、正念、正知和法上的连续性。

光明想者，谓应善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡时心无黑暗。

这是在眠时先作光明想。心要好好地取光明的相，然后在光心当中睡眠，它会使睡眠时心没有黑暗。这都是缘起，心这么作意，想一想光明，以这种缘起在睡眠里不会有黑暗。

就像我们供灯为什么会得智慧光明？就是这个道理。你供水为什么心地清净？也是这个道理。所以，不要把事和理分开。缘起上你只要这么一想，如是作意如是现，就处在光明当中。当然这不是胜义光明，但是心这么一作意就有它的作用。你作意光明，不可能出现黑暗，你想的是黑暗，也不可能出现光明，不然缘起就不服顺。

一个人如果喜欢黑暗，就表示他的心不是太光明。黑也是有它特别的表示意义。你看吸毒的、嫖娼的、偷盗的，做各种坏事的，种种都是黑业，他喜欢在暗的地方做。光明就表示是一种坦白，所以要想光明。

睡眠前看电视，心里起了很多响应，它都是暗的，就会使你的睡眠乱七糟，这些都不好。现在我们要重新来整理自己的生活，这非常重要。尤其是现在这个时代，人们养成了很多不好的习惯。不必说其它，连一个正常的作息都无法维持，可见颠倒堕落到什么地步！这里面有多少错乱的见解、习性！所以业果愚增上无数的惑业，使人处在一种颠倒妄为的状态里，实际是毁灭自身。这是人类不顺缘起，随心所欲而导致的，所以这个心是大家都必须要整理。

念者，谓闻思修诸善法义所成正念，乃至未入熟睡之际，应令随逐。

道次第文库系列·菩提道次第广论修心法

睡眠还要保护正念。正念的含义很多，总的就是对于所观境铭记不忘。这一个总的体相要配在每一个具体的法义上。对于闻思修各种善法义所成的正念，在还未入睡的时候，要让它跟在心上。

这是为什么呢？这就是很重要的缘起上的道理，这叫“意转”。关键就在于缘起上就依着最初点的状态，不断地旋转。就好比车一往西开动，以后就一直往西运行，它的方向盘一转向东，车就开始向东行进。方向盘掌握方向，运转方向盘就好比等起，它决定车的路线。所以，睡眠等起是最关要的。由于睡眠等起的状态，使得睡眠转成各种善、不善和无记。睡眠有这种意转的缘故，如果睡的时候有善法的正念，就使睡眠转成善性。所以，要具足正念来睡眠。

当然，这个正念根据各阶段修学的情况，可以因人、因事、因法配合不同的正念。有些可能是今天出现要珍惜人身的正念，那就想一想怎么珍惜人身。有的是一辈子直到临终时都要起的一个正念等等。所以，要有意地忆起这个法，使得心中存着这个正念入睡。

它的效果就是：

由此能令已睡沉时等同未睡，于彼诸法心多随转，总之，睡时亦能修诸善行。

最开始的启动非常关键，启动后就不用去管它。入睡之后，即使睡得很沉，也等于没睡一样，心会自运转，会在已经作意的各种法上运转。总的来说，就是在睡眠里也能够修法，能够行善。关键点就是最前面要把它发动起来，之后它会自己运行。

有些人问：怎么可能自己运行？其实睡眠时我们也是什么都没管，但身体里的各项活动都是自己在运作的。而且睡眠是修行的好时机，很多人在睡眠中开悟，或者在睡眠中很大进展，或者在睡中见佛、见菩萨，当然密宗更加有梦光明的修法等等，这些全是利用睡眠来修道。缘起上把握了，自然就会进入修法，你不用管它，它自己会修。

以念佛为例，白天念得熟的话，它的串习力会渗透到梦里，在梦里面一样念。那个时候你也没怎么管，但是由于串习的势力强，所以就进入梦里。

总而言之，不要太相信第六意识，它只不过是一个依缘而起的小泡泡，我们还有更强大的组织，缘起配合好了，不可能不相应。

正知者，谓由如是依止念时，随起烦恼即能了知，断除不受。

这里要知道念和正知的关系，念在前位，正知是后位。就是依着念，它起什么状态马上能够觉察。不好的就会停掉，好的就会坚持。这就是以正念来发展正知的道理，这都是缘起，不要搞乱了。

正知，就是由于这样依止正念的缘故，到时随便起什么烦恼，自己就能觉察：噢，又起了贪，或者又在动这个妄念。他自己会觉察，然后管制、停止。我们修心，就一定要把它的系统全部改善，真正修得好，全部都会走向良性循环。所以，修法是一个安乐的事。你全部都整顿好了，那就确实不违缘起，当然时时都会受用法乐，时时都处在一个清明安详的状态。

所以，我们作为一个有志气的人，就应当在这上面不断地立愿，时时都发愿，一辈子好好修行。

起想有三。

“起想”，就是要发起三种想：一、不越过起床时间的想；二、发起悎寤瑜伽欲乐的想；三、不舍善法的想。这都是贯彻修行的关键。

夜晚的睡眠是连接两天的中间环节。这个处理好了，就使得善法紧密衔接，能够日新月异，不断地在善法上运行。中间有一段没有衔接好，第二天就会出现亏损，那样也不叫做珍重了。

初者谓一切种，其心不应为睡所蔽，应以精进所摄之心，惊慑而眠，犹如伤鹿。

不越起时之想怎么做呢？就是在任何情况下，自己的心都不应当被睡眠蒙蔽。睡眠处理得好，当然能修养身心，在发精进上很有势力。但搞不好，它就成了烦恼，就会蒙蔽住你的心。所以自己是一个杀烦恼的战士，就要晓得我任何时候都不能被它给遮蔽。

怎么样才能不被遮蔽呢？首先自己的心要提起，自己的心已经软了，那肯定就被它俘虏了。所以，要用一个精进摄持的心，在一种惊觉当中睡眠，就像受伤的鹿那样。受伤的鹿它不敢丧失警惕，为什么呢？因为它感觉有生命危机。自己稍微睡过去了，就会被猎

人捕杀，所以一直保持警醒的状态，稍微有一点动静，马上就跳起来逃跑。这叫做自我防护意识。

现在我们只是一种我执来防护，我们的自我防护意识是一种被业果愚所感染的愚痴动态。其实，真正的自我防护意识是防护慧命，不被烦恼所伤。如果没有这个内涵，所谓的防护就是强调“我的尊严、我的权力、我的个性”等等，这一切全部是愚痴，愚痴的一种保护虚假自我的行动，都是烦恼性的，都是非法的。这里要求全部有法的内涵。之后防护意识就是指时时护住自己的法，不被烦恼伤到，这才叫做自重。

由此睡眠不甚沉重，不越起时而能醒觉。

有什么作用？这样就要发一个愿：我不要睡得很重，到了明天该起床的时候，我就要很快起来。要存这样的心，这些都是要克服自己的惰性。你能这么想，就不会说：“今天终于可以好好睡了！”然后他完全放松，胡乱地随着睡眠去了。如果有一种惊醒，比如有个责任心，明天要干什么，不能误了事，他就会处在惊觉当中，一到那个时候就会马上起来。如果道心重，自然能做得到。如果道心薄，就很困难。

所以这样想了以后，睡眠不会很沉重，而且不会超过起床的时间，一下就能醒来。只要他养成习惯，就会天天在这个时候起来。

二者谓作是念，我今应修佛所开许悎寤瑜伽，为修此故，应大励

力引发欲乐。由是能依佛所开许狮子卧式眠无增减。

第二，就是要发起悎寤瑜伽欲乐的善念。就是我现在应当修佛开示的觉悟瑜伽，为了修这个的缘故，要尽力地引发欲乐，然后就安住在这样很强的欲乐当中。

觉悟瑜伽要贯彻在醒觉位的一切时，都不能离开。为了使心上趣入的势力大，所以不断地要这样作意起想。结果只要这个等起转起来了，之后他的方向就会往那上面不断地趣入。一串习坚固了，一启动就是这个点，不会往别的地方走。这就是控制的原理，他的控制就是看心怎么启动。

这里，在心里要做一个预先的设定，要起一个想，它就会一直牵引着你往这条路上走。什么都是在念头上转的，什么都是随着欲乐而行的。所以，晚上也一直护着这个欲乐，每天都按照这样来提持，以后就成了习惯了。这些事情都贵在实行，只要去做很容易做到，却足够受益终生。

这就是想：我要修佛说的觉悟瑜伽。为了这个目的，我现在要励力地引出欲乐，我一定要好好修这个觉悟瑜伽。这个念头一来了就管住了身心，就不可能胡乱来，他就能遵循佛开示的狮子卧，不增不减地实行。

三者谓应作是思，如我今日勤修悎寤及诸善法，明日亦应如是勤修。由是于善欲乐相续，虽忘念中亦能精勤修上上品。

第三，起不舍善法的善念。应当这样想：就像我今天非常勤奋，修了觉悟瑜伽和各种善法，明天我还要这样勤修。以这种心，就使得善的欲乐一直相续不断。

睡眠是两天间的连接部分，而睡眠最关键的又是在它的最前位，那个时候最关键的就在于要处理好等起，要起善意乐。一旦睡进去了，就管不着它了。所以，之前就要把这个等起处理好。这是由外到内、到密一层层地把缘起上调好。外你得先洗脚，把身心整理好；然后内你得观光明，作狮子卧；密就是在自己心里把程序设定好。这就叫睡眠前处理好了，然后就睡吧，不会出问题的，之后这个善念它自己会起作用。

由于在缘起上已经起了这样的等起，自己的心里已经不断地说："我不能舍弃善法，今天很精进地修了法，明天还要这样。"这样法就不会听不到。你已经很诚恳地这样发了心，还不照办是不可能的。

所以，由于自己的心这样趣入了，就像一辆机器的技术员，已经把程序全调好了、开动了，他就可以睡觉了。这套机器会按设定的程序自动运转，不会在别的程序里运作。这就使得善的欲乐不断地相续。欲乐这样相续，就增长了势力，会增得很强。即使在忘念里，也能够精勤地修上上品，可见有多厉害。照理说忘失了正念还能修善？不但能修善，还能修上上品，还能精勤地修。这就说明，一旦串习成势力的时候，就会进入到一种自动的运行状态。但这个自动不是无因的意思，而是说已经串习成性了以后，它会自行运转。这就要晓得，不只是第六识的问题。如果只是第六识，那我们一忘

念，它怎么还能运作呢？很多事情是即使忘失了正念它还会继续，这就说明愿力很重要。其实这个欲乐就是愿的意思，我们每天念《普贤行愿品》发的愿是愿的总纲，分开来有无数细目，其中能将一切善心全部含摄无余。当然，作为次第修行的时候，须要一分一分的在若干阶段里不断地渗透，每一分都是愿的体现，最终完全变成你相续的本身。所以，这里说的欲乐就是愿，也表明愿力不断地加强的时候，它会自行运转，“不久当成普贤菩萨”是决定的。

举个例子，修行好的人，在生病昏迷说胡话的时候，说的也全都是归依、发心或者诵经等等，这就看出有很深的缘起力。又好比一辈子不断发愿往生西方，已经是昏沉得不知所以的时候，他还是合掌望着西方，说：“阿弥陀佛怎么还没来？”这样佛不是照样会来接引？

再举一个世间的比喻，男女间爱得很深，那发高烧说胡话的时候都会念着对方。而且势力还不小，这是世法上的精勤修上上品，对不对？

此食睡行若能无罪具义而行，现见能遮众多无义虚耗寿数故，如圣者无著引经，如所抉择而为解说。

这就说到睡和吃两大事件，跟修行的关系极其紧密。这两项没有处理好，就会大量地浪费暇满人身，而且会增长很多罪业，无意义地虚耗。但是如果能无罪地具义而行，那当下就能看到，会遮止掉很多无意义的虚耗人身。所以，这就是法王说的：“常作自心之

善师，一切所作当具义。”

在日常的所作里，吃和睡占很大份量的。如何使得它具义呢？就是要做自己的老师，不要随这个业果愚的小孩，顽劣的习性转。你不做自己的老师，就会跟着他走而失去控制。这个吃和睡的欲，充满了愚蒙、颠倒和迷乱，所以必须得整理。不整理的话，从身到心、由外到里，整个系统就都处在混乱的状态当中。这种东西都是跟生死相应的，就在这里不知道起了多少烦恼、罪染。

原先认为吃饭、睡眠这有什么重要？我每天在那儿一打坐，保证能得道。事实上，如果连睡眠、吃饭都处理不好，又哪里能修得好道呢？

正是由于这个缘故，本论就按照圣者无著在《瑜伽师地论》里引经所抉择的那样做了解说。

如是唯除正修时中所有不共修法之外，加行、正行、完结、中间诸应行者，从此乃至毘钵舍那，所修一切所缘行相，皆如是行。

这是做一个总的交待。除了在正修当中有它不共的修法以外，在加行、正行、完结以及修法中间，所有应当做的，从这里一直到毗钵舍那之间，所修的所缘行相都是要按照同等的方式来做。

这里要知道共和不共。就好像上课，中间讲的课每天不同，这叫“不共”；前后的念诵都是一样，这叫“共”。同样，除了当时座上有不共的修法以外，其他前面加行的修法，中间正行共同的原

则上的事，以及最后完结的修持和座间的四种资粮等，全部都是一样的内容，每天都要按照这样来修持。定了以后，就不再更换，主要看你能不能做到，能做得到就是好汉。

已释中间所应行说。

以上解释了修法中间所应当做的行为。

思维心中的法道

1、 思维“精勤修习悎寤瑜伽，于眠息时如何行”这一法行的功德胜利，引发对此修法的欲乐。
2、 思维修行人于眠息时应当如何行持，特别要按实际操作时的次第，明确每一步骤应该如何做。

（二、破除此中邪妄分别）

第二，破除于此修轨邪执分别者。

“修轨”是指道次第的修法轨道，其中以思择修为主。首先讲讲对方的邪执分别，然后以理加以破除。

心未趣向圣言及释诸大教典现教授者，

心没有趣向“佛的圣言和菩萨的释论这些教典，全部现为修心教授”的境界，这里说到了产生邪执分别的原因。也就是说，如果在自己心前，经论已经显现成修心的教授，或者已经趋向这种看法的话，那已经在认同“经论中所说的都是指导止修和观修的教授”，除了止修之外的那些内容就全都是在指导观修的方法，这样就不会否定数数观察修这种修心方式。这种人之所以会产生邪执分别，只认止修而不认观修，就是因为他内心里并没有趣向“圣言现为教授”的境界，对于修的看法太狭窄了，他在无量的修法内容中，就只承认止修是修。

以面先看看对方的邪执分别。

作如是言：正修道时，不应于境数数观察，唯应止修。若以观慧数观择者，是闻思时故；又诸分别是有相执，于正等觉为障碍故。

这一句话里讲到了对方的立宗和他提出的两个理由。

立宗：正式修道时，不应当再缘着境数数观察，而只应当止修。这由两个理由可以成立：第一、以观察慧数数观察思择，只属于闻思时候的做法；第二、诸分别都是有所缘相的执著，对于正等觉成为障碍。

其中的第二个理由在讲止观时会具体地破斥，因此下面就只破斥第一个理由。破斥的要点是：在修的时候，有很多方面的修心，都是以数数思择而展开，因此说它“只属于闻思时的做法”，这是不成立的。下面对此具体地解释：

此乃未达修行扼要极大乱说。

“修行扼要”，是指透过闻思的抉择，已经决定好了所修的法义后，就按照所决定的法义数数地在自心上串习，由此观念或心态就会转变而修成无颠倒的心，这就是思择修的要点。也就是说，很多内心颠倒的调正都必定需要透过数数思择来达成。“未达扼要”是指这种人并不了解转变自心的原理或者缘起，他在种种转心的要领上一窍不通，才出现了这么大的胡说。

现在要注意到：心是怎么颠倒的，以及该怎么纠正过来。比如，我们心里颠倒地认为“世间的万法是恒常而住的，是有真实安乐可得的，这里面有个常一自在的我，还有各种清净的法”，这样心缘着常乐我净这四种错谬义，数数不断地计执分别，串习到量后就出现了颠倒心；随着这些颠倒心而不断地运转，不断地起惑造业，就

一直陷在轮回的苦流里出不来。这就成了必须修正过来的地方。

那么，到底该怎么修正呢？就是要把这种内心错乱的缘起方式纠正过来，这种纠正就叫做“转心”。它的运行方式要和过去完全相反：首先要由闻思发生智慧，确认到世间法的确是“无常、苦恼、无我、不净”，内心认定了这些真实义毫无疑惑，就叫作“取得了定解”；之后的修，就只是按照所确认的真实义而数数不断地串习，当心观察不断地了解真相后，就不断地发生正确的观念，这样就能从根源上停止颠倒的分别，由此就把颠倒心转成了无颠倒心。无论是修厌离心、悲心、信心、断恶修善的心，都是要这样经由思择来转变观念，再依靠串习来变成正确的心，塑造成稳固的品德，由此就会达到离过证德的实效。这就是修心的扼要。

《庄严经论》云：“此依先闻如理作意起，修正作意真义境智生。”此说从其思所成慧如理作意所闻诸义，修所成慧真义现观乃得起故。故所应修者，须先从他闻，由他力故而发定解。次乃自以圣教正理，如理思惟所闻诸义，由自力故而得决定。如是若由闻思决定，远离疑惑，数数串习，是名为修。

这一段是确认修的涵义，《庄严经论》里说到发起修慧的进程，这里先要依靠闻慧而生起对所闻法义如理作意的思慧，又从思慧串修如理作意，也就是经由串习决定好了的修行内容，才生起现证真实义境的修慧。这就说得很清楚，从思慧如理作意所听到的修心的法义，由这条途径，修慧真实义的现观才得以生起。

由此可以明确所修的内容，先要从他人处听闻，也就是说先要去听一位合格老师的讲解，因为他很清楚修的内容是什么，能直接传给自己，由于老师有认识的力量加进来，自己会很快明白所修的内容是什么，这叫做“由他力故而发定解”。但这还不够，因为这只是老师心里有定解，以他的力量使自己明白起来，但是这还不够，因为毕竟自己心里还没有出现断定，所以在听了老师的讲解后，自己还要用圣教和正理如理地思维所听到的法义，由自己的力量来产生决定的认识，这叫做“由思自力故而得决定”。

这样已经决定好了所修的内容，就好像已经确认了该走的路那样。之后数数串习这个所决定的法义，就叫做“修”。就像决定了路线以后就去实行那样。

所以就清楚了：修的内容就是闻思决定的内容，修就是指在自心上数数地串习这个内容。

故以数数观察而修，及不观察任止而修，二俱须要，以于闻思所抉择义，现见俱有不观止住及以观慧思择修故。是故若许一切修习皆止修者，如持一麦说一切谷皆唯是此，等同无异。

“故”字是指确认了所修是闻思所抉择的法义之后，就能得出这样的结论：

“数数观察而修”和“不观察止住而修”这样两种修的方式都需要。理由是：在闻思所抉择修的内容上，现量见到有不观察止住而修和用观察思择而修这样两种方式。因此，如果承许一切修习都

是止修，那就像拿着小麦说一切谷物都唯一是小麦一样，或者拿着一只鸡说一切动物唯一是鸡那样，显然是偏见。

总的来说，修习的内容就是闻思所决定的内容。而闻思决定的内容又有两种：一是数数观察而修的内容，二是不观察而止住的内容。举例来说，修暇满这一分法，首先要由闻思来决定暇满的体性、暇满的难得和义大这三种内容，然后，修就是不断地思择这三种内容来引发取心要欲。这个欲一旦引发出来，就修出了一分德相。像这样，显然要用思择修来发展修心。而修寂止的方式又不同，同样要由闻思来抉择修的内容，比如修寂止的加行和正行，该怎么依次第修，有哪些要点，都要由闻思来抉择好。正式修的时候，就放下观察唯一住在止当中。像这一分闻思所抉择的义就要止住修。所以认为“一切修唯一是止修，观察只是闻思时的事”，显然是一种偏见。

复如闻所成慧以闻为先，思所成慧以思为先，如是修所成慧亦应以修为先，以其修慧从修成故。若如是者，则修所成慧前行之修，即是修习思所成慧所决定义，故说修慧从思慧生。

这一段是用道理来证成“修慧从思慧生”这个结论。

大家首先要知道闻思修三种智慧是怎么成就的。依次要看到：闻慧是由闻的因缘成就的，也就是由如理的听闻才成就闻慧。比如，听闻法师讲某个无常的现象和原理才得到这些方面的认识，这些闻慧显然是由闻而成就的。同样，思慧是由思的因缘成就的，也就是

说，数数地思维所听的法义才出现思慧，比如听了无常的法后，自己以各种道理和事实来思维是不是无常，最终出现了确认的智慧，这就是思慧。同样地，修慧也是由修的因缘而成就，也就是修慧的发展是以修为前提。这样的话，修慧的前行就是修，修又是串习思慧所决定的义，因此“修慧是从思慧生”。

这里要慢一点看清楚这样三层因果关系。一、修慧从修而来；二、修从“思慧所决定的义”而来；三、“思慧所决定的义”又从思慧而来。因此，修慧是从思慧而来。这样就能把握好闻思修三慧次第生起的轨道。

以是若有几许多闻，亦有尔多从此成慧；此慧几多，其思亦多，思惟多故，从思成慧亦当不尠；如思慧多，则多修行，修行多故，则有众多灭除过失、引德道理。故诸经论，皆说于修，闻思最要。

再看三慧的关联或者决定的关系。这都是要透入缘起，这个上有决定缘起的规则，就是你有多少多闻，就有这么多成就的智慧。闻慧有多少，思就有多少。思维多的缘故，从思成慧也就不少。就像思慧有那么多，修行就有那么多。修行多的缘故，就会出现很多除过引德的功效，或者会有很多这种状况。所以诸经论都说，对于修，闻思是最重要的。

现在在因果上确认，这很好明白，我听了多少就有多少闻所成慧。比如说听闻轨理中讲了怎么出现闻法的意乐和加行，只听了一点就只知道那一点，只有那一点闻慧，听得很多，那闻慧就很多。

全面地听了，就有全面了解，这是显然的道理。由于闻慧多了，思维就多了。如果闻得不多，坐下来没得思维，也不可能自己去发明是。所以必须得缘着所听闻佛的教导，各经论里讲述的道理、做法，然后坐下来才去想：这个闻法的意乐怎么发起？闻到底有多少功德？有什么意义啊？它为什么是极其重大的事？为什么说用自己的肉去买都合理？以闻法怎么断器的三过、具足六度？怎么出现闻法的贤善的意乐、加行等等。

这样一个一个想下来，就思维得很充分了。这样思维多的缘故，思慧也就不少。这样思慧多的缘故，他决定下来的融通的智慧、行为的做法就很多，那么他的修行就很多。如果思慧没有，就感觉没有什么可修。但是思慧多的缘故，主动性就根本不一样，他在修上开发了很宽阔的天地，开阔性很大，在任何处他都知道该这么做，该这么起该这么串习，该这么练习，都做得来，而且非常绵密地在进行。真正的有了思慧，那么一天二六时当中，时时刻刻都在修当中，一切处他都在修当中，不会感觉没什么可修。

处在一种被动、受困惑的状态，那是思慧没打开的缘故。就好比要实验一个东西，首先把原理搞通，至少没有疑惑。如果搞不通，你问这该怎么做？还是做不来，那是因为没思慧。思慧已经有了知道怎么做，但是他表现出来不熟练，他没有掌握，那是什么原因呢？就因为他不肯练习。思慧开启得很多的时候，修就一定多。由于修多的缘故，除过引德就多了。

也就是具修的人，在他身上看起来，那就表现得很明显。过去学了一年就是那个样子，还增加了过失。现在看起来很不同了，学

一点，他就已经在变一点、改一点。改一点叫除过，变一点叫引德。智慧一定要打开。由于心打开的时候，你的人生境界已经开始在变化了，已经变得非常开阔、非常明朗，处处时时他的主动性全部从这里出来了。你就看到，他确实在不断地进步。怎么他一下子就在改就在做了？那是什么原因？就是因为他开了思慧了。

过去有句话叫“愚昧就是挨打”，确实就是这个道理，是被自己烦恼所打、无明所打。因为你愚昧只有坐在那里，根本没有主动性。但是，智慧一开了，眼界一开了，他就开始做得来，他方方面面都知道怎么处理，这个过应该怎么把它去掉，怎么避免，那个德应该怎么修集。他能够很快速转入，按照这个轨则来进行。之后，心就能不断地趣入了。

就像过去的农民由于见识小，每天面朝黄土背朝天，只能够耕那三亩地，根本不知道发财之道。但是见解一开了：哦！这边可以赚，那边可以通。然后他就做得来，可以打通天大拳，这个人的活路就大了，处处都赚钱的道。但见识没开的时候，他就根本干不来。那是为什么呢？被愚昧障住了，就是因为闻慧没开、思慧没开。

闻慧就是他孤陋寡闻，从生到死都局限在很狭小的境界里。思慧没开，他就不明白各种道一一怎么样进行，怎样转入。这些不懂，也因此愚昧就是被动挨打，愚昧就是举步不前，愚昧就没有开拓。但是只要闻思慧一起来，他就开始知道：哦！原来有这么多修的地方，发展余地太大了，时时处处都有修的。而且不会像一潭死水一样不活动，开始有主动力了。之后，他知道这必须得自己去修，等是等不到的，也不可能等上十八年，立地成圣人。

这样，闻思修这条路给激活了。激活了以后，这个人的面貌就不一样了，已经开始真正进入正轨了。这样只要接上这条正轨，闻思修就是一步步地在发展心，而且它是次第相生的。就是在缘起上有这么三步，而且串联起来后，按第一个键时候，马上就转到第二个键的运行里，再转到第三个键里，然后就进入修行的流水线了。这样的话，每当一个法义过来的时候，经过闻思修三环节，就出来一个成品。这个成品就是心上的证德，就能除过引德。这样的话，修行就很有希望，那你确实就是天天都在改换生命。

只有这样进行，才能最快速地转变掉我们的气质。日有日进，月有月进，年有年进，不应该举步不前。上品的修行就是天天都会变，下品就是一年才有变，那就是主动性太差了。

前面说的闻器三相里讲一个希求，就是这个道理。世间上也是有志者事竟成。有欲求的心他就一定会做，关键看意乐大不大。很喜欢打拳的人，他学了一招马上就练。他开始模仿，开始练了，他就喜欢这个。如果你很喜欢法，那你一学了什么法，就开始练了，他就转得快。所以，千万不要以为全部到了二十年以后才去修，这是个错谬的观点。法是很大的，一直到成佛为止，所以必须切合自己身上，从该做的这一步就开始修起，不然一辈子也没得修的。

常常打比方，就像一个人小学开始学写字，应该是老师教一个字就应该开始学着写了。他说：不行，等我全部都看完了你们怎么教这些字，而且我想清楚该怎么写，然后我再来写。这样的话，中国文字有无数。同样，虽然有闻思不转入修，也不可能实证，那就成了好笑的事了。就好像那个人几十年后一个字都不会写，但是他

谈得来，他也听过，每个字是什么样的笔画，而且看到了板书，还能讲出一番道理来，这个第一笔怎么写，第二笔怎么写，记得很清楚。我们写字的姿势如何，怎么用腕，怎么用劲等等。人家说：你自己写一个。他说：我只是闻思。这样到了八十岁也一个字都写不来。

所以，一定要循着道次第，是由下到上一级一级进行。当前一步，闻思决定好了就进入修持，这样他就有一分改变。再进入上一层，他再继续进行修持。你已经到了道次第圆满的修心教授里，这已经很方便了。不必要自己再去想，我怎么样把它排成一个修心次第？怎么样来组织我的闻思修？

其实，整个菩提道的修行全摄在这一个程序里，你就按照它一步一步进行就完了，这样就更加有底了。每一次都是闻一分、思一分、修一分，这就来得快，不致于常年举步不前。

若谓闻思所抉择者，非为修故，唯是广辟诸外知解，若正修时，另修一种无关余事，如示跑处，另向余跑，则前所说悉无系属，亦是善破诸圣言中，诸总建立三慧次第生起之理，则其乱说“趣无错道不须多闻”亦成善说。

前面说到了闻思所抉择的法义就是要修的内容。如果说闻思所抉择的不是为了修，只是开辟外的知解，正修时要另外修一种与此无关的事情，那就像先已经指示了要跑的地方，但到跑的时候往其他跑道上跑，前面说的根本毫无关系，那何必要做呢？

假设要做一些与修无关的闻思，就只有两种原因，要么是作为修外的娱乐，要么是觉得可有可无。凡是无关大体的事，最好是不要，因为做了反而浪费时间。这样就破掉圣言所说“总的建立三慧次第生起之理”，不应该说闻思修，应当只说修。既然安立了闻思修之名，顾名思义，是要从闻到思到修次第相生的，这是我们修学佛法一贯的规则。

如果闻思修次第相生，那么“趣无错的道不需要多闻思”就是一种乱说。反之，如果闻思与修毫无关系，则谬说“趣无错的道不须多闻”也成了善说。原因是闻思于修完全是无义之举，那么花若干年去闻思不就是在浪费时间、耽误大好时光吗？为了使修行人远离无意义之事，直接进入实修就应不需闻思。

但实际上趣无错道是必须要有多闻的。因为修行必须要确定所修的是什么，要知道这个，必然是要通过听闻了解、通过思维决定，之后进入无错的道修行。不经过广泛的闻思，就无法决定道的含义，那就难免进入错道里。或者由于无法决定道的内涵、数量、次第、如何相生的道理，而在修行上，出现次第错乱、数量不够、无法如理进行等等的过失。所以，怎么会不须多闻就能够趣入无错道呢？

譬如前面我们曾讲过的依止法，一定是先思维如理依止的胜利、不如理依止的过患，这样对依止法生起好乐心。然后要知道，这里修依止意乐的根本是信心和恭敬，信心是从念功德而生，恭敬是从念恩德而生。那么该如何念德、念恩？又须按照缘起决定之理来思维。这样对每一步确实都有决定不移的定解，之后就能趣入无错的道了。再者，有了意乐就能发起加行。按照这样来修，确实能

修出依止的善心和善行。从理上能够决定，只要质对了，量达到了，标标准准的无颠倒心就能发得起来，这种叫做无错道。

假如不多闻，自己停留在一知半解里面，在闻上都没达到量，不知道前后整个运行规则，更不要说获得决定义。这样内心不决定，就没办法使心直接进入如理如量的修行。那么行为会一直在这个正轨里面有序地运行吗？会数数地串习到量吗？绝对是不可能的。

这样才知道，原来所修就是闻思所决定之义，闻思就是为了决定所修之义，所以，必然是要有闻思修三慧，也必须要用智慧去认定其中的缘起律。

下面要认识的是没有了达闻思修的扼要，会造成什么后果。这又有两种，

第一种后果：学教的人在正修时并没有更多的修行内涵。

未达此等扼要之相，即是：多习经典续部，与一从来未习教者，于正修时，二人所修全无多寡。

没有了达由闻而转入思、由思而转入修这个次第生起的关要，就造成了这样的现象：一个学过很多经典续部的人，和一个从没学过教法的人，在正修的时候，两个人的所修没有多和少的差别。

很多人都犯这个毛病，从最初就没有了解学法应当闻思修紧密相联。虽然学了很多法，在正式修的时候却没见到有更多的修持，这就是没有掌握关要的结果。

其实，最初就要懂得是为了修心而作听闻和思维的，每一次都

要注意听受修心的法要，而不是关注知识的积累。如果还没有建立修心的目标，学法就不会有吸收和抉择的重点，注意力就会放在收集知识或者猎奇、赶场合等上，听完之后并不知道要修自心，丝毫不按照听闻到的作思维，更不会按照思维决定的义在自心上串习，这样一来，就不可能把法转为实修的内涵。即使学了很多，也是一个也修不来，和没有学的人没有差别。就像学武术，如果只听不思不练，在实战的时候就会一招也打不出，和没有学的人没有差别。这就是没有把握大的操作要点的结果。

现在初步学法的时候，还有过去读书时很强的习惯势力。现代教育，着重在培养知识技能，和修心没有多大关系。一直习惯了在做知识的轨道上走，进入学佛也是一样的习气，只会积累知识，参与活动，展示才能，喜欢辩论、考试，而不习惯去作什么反省、改过，一提到修心、改过就特别不愿意，就想方设法避开不谈，这样一来，就基本上都成了虚假的学法，这样就算学上十年，也没有任何修行量上的增长。怎么造成这种停滞的状况呢？原因是：从一开始，闻、思、修三个环节就没有紧密地相连，三者的相连应当从最初一步就开始，而不是到最后一步才开始。就好比学做人，要从小就开始，而不是到了晚年才开始。在人生的各个阶段都要学习，都要把认识转入实践。

正确的方式应当是听一点，就思维一点，就已经在这一点上抉择我该怎么做人。懂得怎么做后，就马上实行。这样就在修上出现了一分新内容。按这样学，当然是听的越多，思维的就越多，发起的实践就越多。而实践越多，进步就越多。这样一分分地学下去，

和不学的人在实践时相差很大。学了的人有很广的实践天地，不学的人就原地踏步，没有更多的开拓和进展。

第二个后果：放弃闻法和观察抉择。

又彼行者，是执闻法及观择等以为过失，诸恶轨派令成坚固。

没有了达闻思修的扼要，还会发生下面这样的偏差：一些自认为是实修派的人，认为闻法和思维抉择等都没有必要，听很多和观察很多只是在增加分别障碍修行，以这种见解会使这种恶的轨派变得非常坚固和有势力。

这又跑到了另一个极端上面，破坏闻思修的正轨。这样把闻思和修割裂开来看，而且坚决地排斥观察抉择。这一类的片面者、寡闻者，以一味地排斥观察修，而深陷在自我设定的概念中，不肯做任何观察抉择，由此断绝了无数个修心的机会和积资净障的途径。由于他拒绝闻法和观察，只守着一种庸俗的安住，导致长年内心毫无进步。

由于没有通达闻思修关联的要点，导致从道前基础开始，就得不到修心的任何进展。比如，不去观察闻法的利益和各种行为的缘起等，就不会发生定解，在闻法轨理的修持上也就难以相应和实行。在依止善知识的方面，没有思维善知识的功德，就不生信心，没有忆念善知识的恩德也不会生起敬重，这样内心根本没有变动，行为就更没有变动。而反面的串习却一再地加强，邪的分别和观察发展地越来越多。

又比如修暇满时，不去观察暇满的体性、难得和义大，这就不可能发展出取心要欲，也就仍然像从前一样，不会倍加珍惜人生，每天努力地摄取实义。

又比如修无常观时，如果没有大量的思维，也根本生不起死的想法，不会有今天就会死的紧迫感。这样，当然遮不住心随现世法流转。

修恶趣苦，也要靠大量的思维，要不断地做设身处地的考虑，才能引起念恶趣苦的心，才有恶趣的观念，才知道其实恶趣离自很近，只有一口气的距离。一口气不来，就已经掉在恶趣大深渊里，一进去就出不来，那就全完了！这才觉得害怕，才会一心归依三宝。

而归依的根本就是对三宝的信心，这也只有思维三宝的功德才出得来。思维三宝的体性、归依的学处、利益等都是特别重要的修持，在决定了修的涵义后，照着串习，才修得出归依。十善业道建立在对业果的胜解信上，更需要大量的听闻、串习、观察、抉择才可能引起胜解，这以后才有融合在自心上的实修，如果一开始就放弃观察，那就截断了修心的命脉。

出离的意乐源于对苦集二谛和十二缘起大量的观察，只有不断的观察，才会定解轮回的真相，确认了轮回是苦，才会引起坚决的出离。之后，还要靠大量地观察修，数数地串习，才可能使道心坚固。这样有了纯正坚固的意乐，才真正有解脱道的实修。大乘意乐以悲心为要点，也只有由大量的思维才可能引发。空性的见解，也要由观察的途径来引出，不依靠正理观察，也无法产生人无我和法无我的定解，像这样，如果执着闻法和观察等和实修无关，是有过

失的事，那就会完全舍弃不理，导致无法发展修心。

是故串习闻思二慧所决定义，虽非修成，然许是修，有何相违？

因此，串习由闻思慧所决定的义理，虽然不是修成，但承许是修，这并没有什么相违。

总的要看到，修成是果，修是因。没有因就没有果，所以修成以前一定有各种修的过程。修是指对于闻思所决定的义理，真正在自心上串习。“承许是修”和“没有修成”并不矛盾，就像还没有学成，但可以承许是学。比如，在幼儿园就开始学习了，以后各阶段的学都是学成的因，这些学习不是学成，但可以承许是学。

像这样，要认识到修是广义的概念，并不是到了高深的境界才属于修，从起步时就有一分修持。比如走路，从开始能扶着走，就已经是在走了。直到年老为止，每天都在走。又好像“做人做事”是非常广义的概念，有各方面的内涵和高高低低的各种层次，不能到了八十岁以后才有做人做事，以前就没有做人做事。其实，一辈子都在做人做事，只不过有层次和阶段的差别。

像这样理解了修的涵义，就见到各阶段和各层面上都有修的内容，下至三岁的小孩都有修心之处。不管在什么修心之处，懂得怎么做、照着实行就叫做“修”。比如给儿童讲佛菩萨的功德，他听后照着念“南无佛”，就是一种修。像这样，每当以闻思决定了一种修的义理后，照着在心上串习，就都是修。

若相违者，则诸异生未得初禅未到定时，应全无修。以欲地中，除说已得入大地时，由彼因缘可生修所成慧之外，余于欲地无修所成，对法论中数宣说故。

如果没有修成还承许是修，有相违之处的话，那应当承许在凡夫还没有得到未到定时就完全没有修。原因是：在欲界中除了得到第九住心，以欲心一境的因缘有可能产生修慧之外，在欲界的其它地位绝对没有修所成慧，对法论中数数宣说了这一点。

因此，在初禅未到定以下的地位就完全处在无修当中。这样一来，连你们没有修到未到定以前，也是没有任何修持。但是没有修，怎么会忽然出现未到定呢？难道无因还出果吗？如果无因不会出果，那也应当承许修慧是靠修作为因才达成的，这就不能承许“修成才是修”，而应当承许闻思决定了义理后，在自心上照着串习，就都是修。

故言修者，应当了知，如《波罗蜜多释论·明显文句》中云：“所言修者，谓令其意，成彼体分，或成彼事。”譬如说云修信、修悲，是须令意生为彼彼。

所以所谓“修”应当了解就像《波罗蜜多释论》中所说：是使自心成为那种体分，或者修成那种心态，成为自己心中的事实。比如修信心，要在自心上修出对善知识的信心、对三宝的信心。修悲心也是要在自心上修出这样的悲心。要这样理解修的涵义。

思维心中的法道

1、 思维所谓修决定包含止修和观修。

2、 思维闻思修三慧次第相生、不可以分离的决定的道理。

3、 思维与修无关的闻思和不须闻思抉择的修是什么样的状态？应依靠什么样的道理断除这两种颠倒心？思维这两种的心态对修行将会造成怎样的恶劣影响？请依观察、思择遣除自心里类似的颠倒。

4、 思维决定真正修的体相，在自心中建立修的正确概念。

以是诸大译师，有译修道，有译串习。如《现观庄严论》云：“见习诸道中。”盖修习二，同一义故。

以这个原因，诸大译师译为修道或者译为串习。就像《现观庄严论》里所说“见习诸道中”，就是指通常说的见修二道，可见修和习是一个意思。既然修就是习的意思，那么心按照那样去习惯、去练习当然就是修。尤其用“习”字马上就能有所领悟。外在的东西也要练习，内在心上的法较为隐微，但缘起的门一打开，见到心里无形的道，然后知道念念要在这上面走，在这上面去习练。不知道的人整天荒废修习，知道的人从早到晚都在习练。所以懂不懂门道大有差别，懂门道时时都能修，不懂门道的人就只能空过。

又如至尊慈氏云：“抉择分见道，及于修道中，数思惟称量，观察修习道。”此说大乘圣者修道，尚有数数思惟、称量、观察。思择此语，则知若说将护与修二事相违，是可笑处。

再引用弥勒菩萨《现观庄严论》的教证说到：顺抉择分、见道和修道里，都有数数思维、称量、观察的修习之道。其中，顺抉择分是指加行道。想想这个教证就知道，如果认为观察后的护持跟修二者相违，那就是可笑之处。

上至大乘圣者在修道位尚且要数数思维、称量、观察，如果圣者修道位的观察思维都不属于修，那就是处在非修的颠倒状态，没有修法内涵。但谁会说大乘圣者不具有修法的内涵呢？

如是如说修习净信、修四无量、修菩提心、修无常苦，皆是数数思择将护，说名为修，极多无边。

这才知道，譬如修习净信、慈悲喜舍、菩提心、无常苦，都是数数思维抉择、保护，称之为修。像这样应思择修的法门极多，是数不到边的。

所以，承认修只是止修或者修成，已经完全封闭了修法之门。对此本论着重加以破斥，同时显明修就是串习闻思所决定之义，这样就会开拓出无边广大的修法天地。

过去我们把无数的修法门类都颠倒地认为不是所修，一概予以舍弃。现在这种见解已经被打破，那么积极性和主动性就出来了，就想：那么多的修心内容我都放空档了，现在必须重新捡起来。例如修信心，只有去思维功德才能生起信心，不思维功德而数数串修，信心哪里会有？哪里会增长？

再说慈悲喜舍，都是对待众生的态度，这也必须得思维众生都很匮乏乐和乐因，所以我对他慈；他们具足苦和苦因，所以我要对他悲。因为跟我同体，他有善根有福乐，我要修愉悦的喜。再说，贪嗔分党完全是我执的产物，毫无意义，何必那么狭隘？所以要住在一种无有贪嗔的平等舍当中。

这些都要通过思维才能知道，之后才知道颠倒在哪里，好的地方就要不断地培养串习，才有这样的心出来。

或者修无常苦，也要通过不断地观察来决定这世间是不是无常，是不是三苦相续。真正认定了以后，就有了出离意乐，对待轮

回盛事的心态、言行、观感等会有天翻地覆的变化，认定这些都是苦性毫无意义，一定要从中解脱！这样不会再想从中求取到圆满、快乐。

修就是要把错误面修正，把好的地方修炼出来，这样才能除过引德。要把那些颠倒心态剔除掉，好的方面励力地培养，这样时时在自己的心上非常有理智地调整，才真正走上了离苦得乐之道。这必须自己身体力行，别人是没办法代替的。如果自己不主动寻求改变，处在十分愚痴的状态里就很危险。你看世间弱智的人，他连基本的自救能力都没有，这是很危险的。一旦自救的力量发起来了，不好的地方立即能排、能消，好的地方能数数培养，这个人就进入了自新之路，这样才是有前途的。另外，就是千万不要堕在无因论当中。懂了缘起，就知道事事要靠自己励力地除过引德才有前途。不要坐在那儿一动不动，幻想着哪一天诸佛菩萨大慈大悲，无条件的把最好的东西给我。结果却发现自己还是老样子。这是什么原因？这就是一种谬解，必须得把自己的力量发动起来。

譬如服药也只是一种辅助，用药以后调动起体内的正气把邪气赶走，这个时候是依靠自身功能的调节，才从病况里出来。这样才懂得自动自发的主动性是有多重要！

《入行论》及《集学论》云："为自意修我造此。"是二论中所说一切道之次第，皆说为修。《集学论》云："以如是故，身受用福，如其所应，当恒修习，舍护净长。"此说身及受用、善根等三，于一一中，皆作舍护净长四事，说此一切皆名为修。故言修者，不应执其

范围太小。

再举一例，《入行论》和《集学论》里说：为了我自己的心能实修的缘故，造了这部论。这是寂天菩萨的谦词，也是示现给后人的典范。他说：我造这部论，实际是为了自己的心能够进入修道的缘故，能够策勉我的心，激励我的心更好地起修，所以把经教里修心的要义摄集在这里。

这很明显是对后人说，已经这样摄集起来的要义，是按照它的轨范一点点地来修心。可见《入行论》和《集学论》从头到尾的道次第都是修，从〈第一品 菩提心利益〉开始就是要观察修的。有人问：第一品不只是说利益吗，怎么叫做观察修？他不晓得为什么从这里就要开始观察修，我们想一想，不修利益怎么会有信心和欲乐？所以没有经过道次第的启蒙，就不了达一切圣言都是修心教授。在那种极片面的眼光里，只能见到一线，就是他认为的那个修，此外一切都否认是修，那是多狭小啊！

《集学论》里面讲：以这个缘故，身受用善根，按照所应搭配的那样，应当恒时修习舍护净长这四件事。总的这一切都叫做修。譬如身体受用等是要布施的方面，要护持布施的善心不失坏，这就是护；清净各种障碍，就是净；布施以后以随喜这分所作，让功德增长，就是长。这些都是修，方方面面都要按照佛法的指导，自己发起实行。

所谓的学就是仿效，老师已经讲明该修什么，接下来自己就要以思维决定好。因为这是一生的课程，一旦决定就不变了。然后就

按着这个模板去实行，不要搞很多花样。搞很多花样，完全是立奇好异，象现在搞什么创新一样，本质上只是一个表演，跟修行毫无关系。

实际上，归依不需要什么创新，所归依的就是诸佛的法道，关键是我们要有一个清净的传承，得到这个传承后用思慧把它决定好，再随之真正殷重、长时的行持，按照这样去做就成了。佛法跟世间法不一样，它没有什么要改革创新的，所有的大菩萨都知道这件事，他们都一致表白：我们就是开显佛的密意。像这样，我们作为后学，就是学习先祖的法规，我们是他们生出来的，叫学子，就要按照那样去做。不按那样去做，那到底是来干什么呢？这个要好好问一问。

下面破除第二个邪执：

又说一切分别是相执故，障碍成佛，弃舍一切观察之修。此为最下邪妄分别，乃是支那和尚堪布之规。破除此执，于止观时兹当广说。

又说到一切分别都是相执的缘故，障碍成佛，因此舍弃一切观察修。这是最下劣的邪妄分别，是支那和尚之规。如何破除这种执著，在止观时会广作宣说，这里就不多谈。

又此邪执障碍敬重诸大教典，以彼诸教所有义理，现见多须以观察慧而思择故，诸思择者，亦见修时无所须故。

这种邪执就是认为观察是闻思时的事情，修的时候不必要，修的时候是另修一种，这就导致障碍敬重诸大教典。因为这些教典里的义理，现见了多数都需要用观察慧来思维抉择，而这些思维抉择的，又见到在修的时候不必要，所以就对于这些大教典不生敬重。

又此即是圣教隐没极大因缘，以见诸大经论非是教授，心不重故。

这又是使圣教隐没的极大因缘。以见到诸大经论不是修心的教授，心里不重视的缘故。

总的来说，如果不明白这样的修心之轨，由于偏在只认止修为修，就见不到修心之处，对很多教典都认为是无关实修的事。他看不到宣说业果、归依、依止法、苦谛、菩提心等都是以观察思择来修行的教授。这些教典都在开示真实义，开示缘起之理，教导我们按照这样不断地思维、抉择，就会发起无颠倒的心。当然最初要有一个无颠倒的认识，然后随顺缘起正道的意乐和行为不断地去熏习，从而彻底转变心相续。

不通过观察思维就没办法转变观念，所以在根子上心和行为翻转不过来。尤其现代，因为邪执深重，熏习了很多邪见，在没有破除的时候，心完全被蒙蔽了。邪见好比毒素，一旦熏得深了，慧命的机体就没办法正常运行，一直受它的掌控，落在邪机制的运转里。要破除它，必须通过观察抉择，在观念上有一个大翻身。这个时候内里的正机制开始运动了。之后，逐步逐步地让它运动的力量增大，就可以遣除邪的系统，或者不支持它，使它不起作用。正面的方面，

在缘起正道上运行得越来越强大，越来越相续恒常、猛利，这样就真正地除掉了过去的过失。

为什么一开始就要破掉不作观察的见解呢？这里要认识到颠倒心是一个很大的系统，执著庸俗的无分别是正道，会导致整个系统不发生丝毫的变化，甚至会成为保护这个邪机制的方便，使得数十年无义的空过。这就是很大的过患。

就整体的圣教来讲，这也是让圣教隐没的极大因缘。此处用了"极大"二字，正是由于认为圣教只是一种讲说的法，没有修心内涵，所以都有一种图省事、走捷径的想法：既然从教典里学到的东西都只是讲讲，修的时候根本不需要，那就不必为之花费精力了。这会导致普遍性的废弃教典。

人的心总是在作评判。譬如让你随便去取几种东西，一种高级，一种中级，一种低级，随手都会去取高级。这是他惯常的逻辑。现在他的心里一评判：哦！这个修心教授才是真的，那些教典只是口头说说的，一点用处没有！当然他的心就不重视教典了，而且传染面很大。这样就很容易愈趋愈下，结果最后圣教隐没了，人们就连很基本的道理都不知道，一个非常简单的调整都做不到。

总的来说，要让一个凡夫的颠倒心逐步地转成无颠倒心，须要一个很庞大的圣教体系，这是为了对治众生观念的病，从而转化他的意乐和行为。在这上面，由于众生知见的颠倒是无量无数的，遍布于各个侧面，所以诸佛菩萨说经、造论、演教，用很大的慈悲心来反复不断地讲解、指示。或者把慧眼亲见的真相直接开示给众生，或者用权巧方便把众生逐渐引入实相。这些圣教住世弘扬，就使得

法道能在人们的心中不断地转动，给予众生真实的利乐。所以我们发愿的时候，都是为着圣教和众生的利益不断地祈愿。

但是，如果认为这些所观察的地方全部不是修，修持毫无必要，那他就认为这可能是一种课外娱乐，好像佛菩萨也是闲着没事，要转转文、讲讲话来搞一点佛教文化。其实不是这样。前面一再说了，一切圣言都是能给众生显示究竟利乐的方便，不然就成了佛无义利而说法。但是这决不可能。就当年释尊说法的情况来看，最基础的因果法一说完有多少人证果？多少人信受奉行？这不是很明白的事情吗！

如是修道有思择修及不思择止修二种，然如何者思择修耶，及如何者止住修耶？谨当解释。

像这样修道有思择修和不思择止修两种。那么在什么情况下要思择修？什么情况下又应当止住修呢？下面就对此解释：

如于知识修习净信，及修暇满义大难得，死没无常，业果，生死过患及菩提心，须思择修。

这里给出了思择修的范围。比如对善知识修持净信，必须得思维功德才能不断地生信心，这是离不开思择修的。如果没有思择，也无从去抉择、断定善知识有何等的功德或恩德，那怎么能起净信呢？它不会无因而起。有人说：他也没怎么修，不也生起了信心吗？

一方面这是他前世的善根，另一方面，一直在善知识旁边耳濡目染，有些事情也是可以自发自觉的。实际上，他的心里还是在想这个善知识有什么功德。

修持暇满义大难得，也是要通过缘起上的思维观察，才能懂得义大难得的真理。首先，必须抉择到什么叫做八暇十满，并且能够一一地体会，这确实是极圆满的修法之身，否则就这一点都不可能彻底明白。这个懂了以后，才知道它具有的大义。也就是这上面圆具各分德相和内外顺缘，所以能够顺利地成办无量现前和究竟的义利，这才会懂得义大。

或者必须从因果上去衡量，成熟这个暇满的果需要多少因？这样才知道：原来它是无数的善业资粮成满的结果。

或者从数量上衡量：得人身者如爪上泥，失人身者如大地土。这就是从因、果、喻各方面去观察、衡量，最终会了解到确实这是极其难得的。

只是口里重复，而没有通过观察真正去确认它，那么珍惜心还是很难出现的。其他的死无常、业果、生死过患、菩提心也都是需要通过思维、抉择来修正观念。当正见很猛利的生起时，就开始能摄持身心转入如理的意乐和行为。所以，死无常也是通过三根本、九因相来作思维。当衡量到位了，就能发起今生决定要修法，而且决定现在及时修，不能拖延。

或者思维业果，才知道所有的安乐之道就在业果上，所以必须在当下断掉苦因，积集乐因。生死过患也是通过不断地思维三苦等的道理，一一抉择到确实全部都是苦，这样对轮回生起厌患出离。

而且七因果、自他换，也都是要通过思维抉择，才知道怎么通过正理之道转变观念再发起菩提心。以此等为例，所包含的很多方面，都必须以思维抉择来修心的。这样修心确实有效地能出现无颠倒心。

谓于此等，须能令心猛利，恒常变改其意。此若无者，则不能灭此之违品，不敬等故；起如是心，唯须依赖数数观察思择修故。

在这些修心的方面，一定要让心猛利，恒常地变动他的心意。这个如果没有，就不能灭除它的违品的缘故。而要起这样的心，又唯一需要依赖数数观察思择修的缘故。

这就从正反两面证成了在这些修心方面，它要求一定要让心猛利、恒常的变改心意。如果不能猛利恒常地变动心的话，就灭不了它的违品。而要达到这一点，必须要通过数数观察思择才可能。

举例来说，对善知识不恭敬的这个恶心是从哪里来的呢？这是过去一直以我慢等为主，从来不思维善知识的恩德，久而久之就发展成这样了。这是长久以来串习而成的，邪行成了秉性，它一起的时候，没有恭敬态。所以要断除它有很大的阻力。现在要让善根破土而出，而且逐渐地取代这个恶心。那该怎么做呢？首先要有个契机，就是要去思维、抉择善知识的恩德，而且这些都是事实。这样想了以后，观念上就开始有一点变动，邪执有一点松动了。所以就从最初来说，需要观察、思维、抉择，他才死心，才出现一个无颠倒状态。过去是彻头彻尾的颠倒，心是一种只看过失、不记恩德的

恶劣心态，所以就起不来敬重。现在要加入一个思维抉择，让他看到真相。一看到真相，心就开始觉得这是有恩者，一念恩就会起敬重。

但是这个力量很薄，在力量的对峙当中，新起的善心很弱、很生疏，过去的违品很强、很熟练。过去是一个坚冰的状态，非常地冰冷、顽固。现在烧一点火的时候，就开始融化一点点。如果停下不烧，马上又封冻了。所以要不断地烧，等到化掉了十分之一，那已经出现希望的相了。只要继续不断地烧，就能够化掉三分之一、二分之一，一直烧下去全部都可以化掉。也就是说，正面的善心占据了主导地位，绝对能够遏制邪妄的心，那就好了，恶心最终被排除出去，心就转好了。

这个串习最开始要用功力，后来逐渐串习成性的时候，就不必刻意，见什么自然会起相应的想，自然会起相应的心态和行为。这就绝对不会再出现敬重心的违品、障缘。这是要通过数数地观察、思择才能变得了。一定要变到恭敬心已经非常猛利、恒常，彻底地变掉原来的心。

一次起一点只是最初的萌动状态。但也要知道，在缘起上，既然能起一念这样的思维，就要不断地加大它的量，而且相续不断地加，那么这个量肯定会越来越增长，到了最后就成为质变了。在强度上肯定出现猛利状态，从相续上面就出现了恒常状态，这个心就彻底地变改掉。这样一来，就能够除灭它的违品。

其他的方面，譬如出离心，也是要出现猛利恒常的心。原先是一种非常牢固恋求世间的心，想抓住它都是不可能的。不必说其他，

就是一个小小的世间乐一出现，都会无间猛利地执取，这是过去的违品状态。现在怎么样才能调整呢？如果首先没有思维抉择，它是不肯动的。那种邪执是相当强固，它是不听你这一套的，这就是久而成性的缘故。

小到一个人已经长久熏习的衣食习惯，他穿必须要这种服饰，吃必须要这种口味，必须要这种发型等等，他这一套你能说拿就拿掉吗？他没接受道理，也没有真正观察的时候，这种观念是不可能舍弃的。这是他的个性，这是他天大的“我”，谁能够触犯？谁能够勉强？如果你强行让他舍弃，那就会发生争斗。世间上的争斗，实际上就是我执的斗争，没有别的。何况是整个世间的圆满，全部像弃粪便一样舍弃，那要发生多大心上的变革！

但他有一个契机，什么契机呢？如果佛亲自带我们去见地狱等等，那是非常速效，因为亲眼看到了最终的结局是这么苦，所以他马上就不要了。即便没有这样的因缘，也还有办法，就是要按照经教上的指示，不断地观察，最终会彻底看清楚整个的轮回只是个苦。

过去是患了非常颠倒的眩翳病，看到面前出现好多好多的安乐相，所以是不死心的。怎么除掉这个幻觉？就是服法药。这时逐渐地会转换掉见解，看到原来三有一无是处，整个轮回就是一大苦海。这个轮回不是指别人，就是指自己。无始以来，在这个里头总是不断的苦的相续，一直都像身患癌症一样，这个苦缠绵不已。就是从五取蕴的体里不断地出现各种苦，就发现里头有苦的机制，这是非常可怕的事。之后他要求自己赶紧想办法从中出离，而且一定要寻求到对治之道，彻底把苦的根子除掉。

像这样，最初已经由观察思择断定后，观念已经开始在变了。但是仅这一点点是根本不能见效的。两个力量对比的时候，因为前者是串习了无量世、习惯成自然的，一碰到境，根本不必想，那个心态立即就现行。而出离的意乐是非常生疏、薄弱的心，才在初步发展阶段。所以对它特别要加以保护，要数数不断地把它引起来。最开始是非常困难的，稍一放松就消失了，不可能蓄积力量。必须要使心猛利恒常地变改，改成一心想求出离的状态，这是一个很大的事情。能意识到达到这个量的不容易，你就会意识到必须要数数观察、思择来修习，才可能达到，不然“猛利、恒常”这两个词就只是说说了。

如于贪境，若多增益可爱之相，则能生起猛利之贪，及于怨敌，若多思惟不悦意相，则能生起猛利嗔恚。

举例来说，对于贪的境界，很多次增益它可爱的相，就会生起猛利的贪；对于怨敌多思维不悦意的相，也能生起猛利的嗔恚。

用于修心方面也都是如此。缘起上有这个法则，要起贪就要多作意可爱相；要起嗔就多思维不悦意相，嗔心马上就起来。按照这样，它就成了起因，量上经过多次的串习，就会发展成猛利。

譬如，男女之间最开始只是看一眼，有一点好感，还没有到猛利，实际上这已经是贪心。那怎么能够起猛利的贪心呢？因为接触久了，心里不断地去想对方的可爱相，想多了，心就变得越来越强烈，最后就发展成很猛利的贪心。

或者对于一个讨厌的事情，你多去想：这个事非常讨厌，非常不愿意的。这么想多了也会发展成猛利的嗔恚，因为是非常不喜欢。这样一触到的时候，很强的嗔心就出来。当初也不是那么强的心，或者根本没有，当第一次已经出现了，就已经有起因了，已经埋下了嗔恨的种子。如果发展得很深，就发展成火拼，然后悲剧就发生，甚至最后就变成了不共戴天的仇敌，一见到就想置对方于死地。这表示嗔恚心很强，必须得毁灭对方。这也不是无缘无故来的。

像这样的颠倒心都是如此，何况无颠倒心呢？能够真实意识到这个是我必须要修证的，因此发起很强的心力，然后非常精勤地去引发它，当然也会出现猛利恒常的变改心意。人的心是不断的随着因缘变动的，最开始也认为这个异性很一般，也没有什么感觉，但是偶然的因缘开始觉得可爱了，后来相互之间就有更深的贪心了。可见，这都是随着因缘而起的。

是故修习此诸道者，境相明显不明皆可，然须心力猛利恒常，故应观修。

在修习这些道法的时候，不管境相是明显或者不明显，总的必须心里达到猛利恒常，才能够除灭它的违品。也就是除掉那一分过，引出这分德相来。在修行的进程中，必须取得一个个的胜利。这样当然需要通过观修来发展。

我们忽略了这样一个很简单的事实。其实从小到大，你也没这样盘脚打坐，却出现各种各样的心和行为，是不是？它是通过什么

来的？它是通过止修来的吗？还是通过观修？显然是通过观，这些观还都是邪观。好比一个人对足球的兴趣，最开始从来没有听说过足球，对它没有感觉，也不可能有猛利恒常的心。后来由于周围环境的影响，各种媒体的推波助澜，大肆宣扬其事。那里面有各种符号、语言挑动人的心，设置了各种情景，比如竞争等等，这时人的心就开始被掀起来了。一开始他会觉得这是很好看的，这就是增益可爱相。然后会发展成球迷，那个时候就是出现猛利了，就是碰到的时候，他的心起得非常猛，已经成为占据他心头的最重大之事。“今天最重要是什么？”“今天世界杯开赛。”那就不顾一切，赚钱可以放下，什么娱乐都可以放下，通宵达旦地观看。那是什么原因？就是因为他出现了这个心了。

其他方面都是如此，正是由于首先这么分别了，观念上出现了。以后又通过不断地串习，之后发展成猛利恒常的心，这种心是以前没有的。或者在城市里生活发展出来的心跟在乡村里发展出来的心又不一样。过去他在农村没有这个心态，一旦到外面去见了一些花花世界，然后增长了很多新观念、新行为，而且自以为是，非常地牢固。回来以后，大家也觉得这个人有点新包装了，因为他里面的软件系统变了很多。这些都告诉我们，在这个心的变动方面，观察起了很大的作用。

若心不能任一所缘，于一所缘，为令如欲堪能任故，修止等时，若数观察，任心不生，故于尔时则须止修。于止观时此当广说。

那么在哪一方面需要止修呢？就是在修止的时候，如果你的心不能够安住一缘，自己想：我现在要如愿地能住在一缘上不散乱。这样开始想修一个寂止等的时候，那是必须要止修的，就不能去分别。为什么呢？因为如果数数地观察，心不断地在跳动，这跟修止心住一缘是相违的。这样会使住心不生的缘故，在这个时候必须止修。这在止观的时候会广作宣说。

思维心中的法道

1、 修就是串习，包括了思择修和止修，请思维宗大师在这段文当中特别强调思择修的必要。

2、 思维如何令所修的善心“猛利、恒常”。请把这个方法配在依止善知识等的法门上实际行持。

又有未解此理者，说凡智者唯应观修，凡孤萨黎唯应止修。

又有不了解修心道理的人说：凡是智者只应当观修，凡是行者只应当止修。

此说亦非，以此一一皆须二故。虽诸智者，亦须修习奢摩他等；诸孤萨黎于善知识，亦须修习猛信等故。

这种说法也不尽然，对修轨理解太狭，这两种人都需要观修和止修。智者们也需要修习奢摩他等做止修，行者也需要对于善知识修猛利信等，因此绝对地说“智者只应观修，行者只应止修”，这是很片面的。

又此二种修行道理，于诸经藏及续藏中俱说多种。

又止修和观修的道理在经续中多有宣说。

须由观察而修习者，若无观修或是微少，则不能生无垢净慧道胜命根，慧纵略生，亦不增长，故于修道全无进步。道所修证最究竟者，如敬母阿阇黎云：“慧中如遍智。”谓能无杂简择一切如所有性、尽所有性，即是慧故。

须由观察而修习的道理，从反面可以证明。如果没有观修，或

者观修的量微少，那就不能生起无垢净慧这一胜道的殊胜命根。纵然智慧略有生起，也不能增长，所以在修道上全无进步，所以观修十分重要。

我们就果来看，道所修证的最究竟当然就是遍知的智慧，能够无杂乱拣择如所有性和尽所有性。要取得这个最究竟果，道的命根当然就是智慧。而智慧的根本因又是观修，因此不作观修或者量很微少，直接影响到圣道的命根。或者根本就不起，或者纵然略略生也不能增长，在修道上全无进步。

换句话来说，衡量修道进步与否，就看无垢净慧是否增长。当它增长到极限，就成就了佛的遍知，所以道的心要是智慧，而智慧又由观修起，因此观修必不可少。

是故于道几许修习，反有尔许重大忘念，念力钝劣，简择取舍意渐迟钝，当知即是走入错道正因之相。

反面也容易明白，如果对于道有多少修习，反而有那么多很重的妄念，念力变得暗钝微劣，简择取舍的心逐渐地迟钝，就要知道这是走入错道的因相。

这很明显，道是否发起和增长，就看智慧是否有提升。智慧起来了，相关的正念、取舍、敏锐性等都有明显的进步。如果在透出的相上，比如说忘念、念力钝劣，就是什么也想不起，反应不过来，不能很清晰地抉择、取舍等等，这都是走入错道的相。

正面来看，就像《十地论》《瑜珈师地论》等中所说的，菩萨

苏醒种性就会获得辩才和总持，会对于十二种百功德等获得自在，得到四无碍解相应。他对于道有多少修习，就有那么多念力增上，失念减少，而且时时都正念明利、敏锐，简择取舍逐渐地敏锐，越来越严密，有把持力，这就是入道的相，是增长的相，是进步的相。反过来说，变得非常迟钝、易失念、糊里糊涂，很多事情都不反应，这就是很严重的入歧途的相。

又于三宝等功德差别，若能多知，依此之信亦多增长。若多了知生死过患，故生众多厌患出离。若由多门能见解脱所有胜利，故亦于此猛利希求。若多了解大菩提心及六度等希有诸行，则于此等诸不退信，欲乐精进，渐能增广。

再举例，各种道的功德都要依靠智慧观修来引发，所以它在引德除过上是极重要的修持。不仅不应当舍弃，而且要励力地执行。

对于三宝等的功德差别，如果能更多地了解，依此而来的信心也就多有增长。这很明显，不必说修，只是短期内有所了解就会开始出现信心的相。一段时间不去了解信心就又落下来了。可见要对于三宝等生信心就依靠多了解功德，了解越深信心越强越坚固，到量的时候就不会退了。以这种信心发起很大的誓愿，一直都驱使他不断地归依，以这种誓愿力就不会跑到非法的地方。

又比如多去了解生死的过患，就会生起很多的厌患和出离心，关键还是要了解。譬如处在一个充满苦难的环境，每天见到很多的重病、死亡、战争，或者看到旁生界里很多的苦，这时自然就会生

起厌患和出离。这是由于见到这些情况，马上就能转变自心。与此类似，如果对于生死过患不断地去了解，那么对生死的看法就会完全不同。从过去的贪恋、希慕，变成如见呕吐物一般，深知这是个大苦海，陷在里面极其地可怕，因此一心希求出离。就像人在监狱里，他已经知道在这里面会遭遇到什么样的刑罚以及最后的结局。如果有机会他就一定会把握，一心是想出去。反过来，对监狱的状况毫不了解，被暂时的一些歌舞娱乐麻痹了，就不能知道后面的结果。这也是由于不了解造成的颠倒。本来处在三界火宅极其危险的境地，但却在这里面纵情享乐，一点也不想出离，还认为这里面有很多的玩具，玩乐不休，这就是由于不了解。如果再不去观察，就不会发现这里的问题。如果由观慧进行观察的时候，这上面虽然很具有欺诳，掩饰得非常难以察觉，但依止佛的经教透过观慧逐渐会看出它的漏洞来。一旦彻底看透的时候，当然会发生坚决的出离，这些都要由观修而来。

又比如说解脱，如果能由多方面见到解脱的殊胜利益，那才会有猛利的希求心，这也来自对解脱利益的了解。这个时候对比世间所谓的乐果根本不是真乐，反而有无量的过患。而真正得了解脱，那确实是永久的安宁、快乐，没有任何的后患。这时就发起猛利的心，一心要希求这个果位。其他都是次要的，或者是害自己的，根本就不求。在意乐上唯求解脱，不求生死的果报。

再比如多了解大菩提心和六度等稀有的菩萨行，确实就能对于大乘道发起不退转的信心、欲乐和精进，而且能逐渐地增广。在大乘的心行上有功德增长的验相，这些也是由智慧观修而来。这就必

须要去了解菩提心是多么殊胜，一定要认识它的利益。知道这是一切心中极其不可思议的，它出生一点点都能映蔽没出生时所修的无数福德聚。诸如此类的道理必须要去多了解，然后生起信心，生起非常大的欲求，驱使自己精进，大乘道上一系列的功德都会源源不断地涌现。观察修就如同打开内心功德藏的钥匙，由它的引发，里面这些大乘的善根就能出来。

如果没有这样做，那就处在平庸不动的心识中，这样会有很大的危险，会导致一个人长期陷在这样一种不动的状态里。但实际上，这根本就不是无分别智也不是开悟，只不过就陷在懒惰、不思进取、苟安且过的状态中，心得不到发展。

如是一切皆依观慧，观察经义修习而起，故诸智者应于此理引起定解，他不能转。

既然明白了这一切都是依靠观察佛圣言的教导，之后就按照佛的教导修习才能发起。也就是佛的圣言教授一旦已经在心中显现了，就直接用观慧依着它来修习，使得颠倒心能得以断除，引出无颠倒心。这就是我们要的心要，然后把它发展起来，我们在道上就有进步，必须要按照这样来成长。所以，有智慧的人应当对这个理引起定解，不为其他所转。必须在这一点上取得坚定的信念，取得谁也夺不掉的牢固的定解，这样就会一贯坚持。

诸于修理见解极狭者，作如是言："若以观慧极多思择而修习者，

则能障碍专注一缘胜三摩地，故不能成坚固等持。”

以下破除对于修理狭隘理解的一种观点，认为如果用观慧多做思择，就会障碍专注一缘的殊胜三摩地，而不能成就坚固的等持。以下就要破斥这个观点。

这又分成两点来简择：在新修三摩地的时候，观察修会成为障碍这是合理的，但是一般情形的观察修成为三摩地的障碍是不合理的。所以这段话需要分析，不能以别盖通，不能以一个特殊时期的情形去认定一切时的情形。人往往会有偏见，认为这个时候不行的话，其他时间都不行。就像吃东西，现在这个期间不能吃食物，不代表一切时都不能吃。或者一天的时间中，在这个阶段不能吃，也不能做这个事，不能代表一天都不能做。

若谓其心于一所缘，如其所欲堪能安住，此三摩地先未成办，现新修时，若数观择众多所缘，定则不生，乃至其定未成以来，于引定修，唯应止修，亦是我许。

如果想现在心如欲地安住在一个所缘上的三摩地还没有成办，在刚刚开始新修三摩地的时候，如果数数地对所缘做很多的观择，决定不会生心住一缘的定。所以，在定还没有修成以前，对于引发定的修持方面唯一只应当止修，不作观修。如果这样认为，我是承许的。

就是说，在一个阶段里为了修定，如果仍然观察很多的所缘就

没办法住在一缘上，所以在这个阶段里为了引出定来，唯一做止修，这是合理的。

若谓引发如是定前，观修众多即许是此定障碍者，是全未解大车释论宣说引发三摩地轨。

如果认为在引发这个定之前，观修很多就是定的障碍的话，那是完全没有理解无著菩萨《瑜伽师地论》所说引发三摩地的修轨。

如何引发三摩地呢？在无著菩萨的解释里非常明显地说到，观修是止修的极重要助缘。正是依于观修遣除违品、积聚顺缘，心一直在顺的方面转等的前行都修持好了，到修定的时候，很快就能成就。所以，不仅不成障碍，反而是一个直接的助缘。这个道理无著菩萨通过譬喻来宣说：

谓如黠慧锻师，将诸金银数数火烧、数数水洗，净除所有一切垢秽，成极柔软堪能随顺，次作耳环等诸庄严具，如欲而转，堪能成办。

就像智慧明了、深知锻造之道的冶炼师，他通晓怎么打造金银，前行如何、正行如何，前行和正行的关系如何。他对于这上的缘起已经悟透了，所以一做起来是非常善巧的。他先把金银数数地火烧、数数地水洗，这样就把垢秽全部都去掉了。也就是那些杂染的会导致破碎的因素全部都排除，使得金银变得极其柔软。这个时候就堪能随顺了，想打成什么都能如欲而转。到了这个阶段，就开始正式

打造。这个时候想打成耳环、臂钏等等的庄严具，都能按照想法随意地转，打成自己想要的东西。

这个譬喻要观察，如果不经过数数地火烧和水洗，净除垢秽，成一种极柔软堪能随顺的品质的话，一开始很冒失地去打造，它就会碎掉或者打得不成样子。你想打成这个形状，但它不能随顺而转，就变成很不合格的产品。可见，加行和正行的关系。

以下就对于所谓的水洗、火烧和堪能性做出解释，其实就是指观修和止修的关系。不断地思维过患等，舍掉黑品，就像水洗、火烧。不断地修功德、利益等，这样来使得心得到滋润，或者生起敬、信、欲等等，这就好比以水来洗。这样经过数数地洗烧，表示极多数量地修了心，它就转成了一种柔软堪能的品质，就表示心修好了。在这以后正式修定，就能如欲按照你的想法要怎么安住，就安住得很好，心就不会动，这样很快就得到所欲的定。

相反，不经过数数地除过引德，心是很粗糙的，它有很多的违品没有被排除，顺品上的信心、欲乐等的心力也没有发展，结果就非常急躁、冒进地去试一把。现代人经常说“试一把”，这实际上是对缘起的愚昧，对因果缘起没有确信，想着会有偶尔碰巧的机遇。这样在座上使劲地按捺自己的心，调来调去，心始终不听话，没办法修禅，都是因为心太乱了，动荡的习气势力很强，又没有法的对治力，结果就出问题。

这个譬喻相当好地说明了观察修做得好直接有助于引生定。

如是先于烦恼、随惑及诸恶行，如在修习诸黑业果、生死患等时

中所说，应以观慧数数修习彼等过患，令心热恼或起厌离。以是作意如火烧金，令意背弃诸黑恶品，净此诸垢。

首先，对于烦恼、随烦恼和各种恶行，如同在修黑业果、生死过患等时所说，用观察慧数数地修习它们的过患，一直要让心生起热恼，坐立难安，内心恐慌或者起厌离心。这样的作意就好像用火烧金子来除掉垢秽那样，通过这个方便，使得心里背弃这些黑恶品来净除垢染。

经过这番修心，就会对于烦恼、业、生死行为等很不喜欢，这就已经出现背弃的倾向、不接受的倾向，希望远离，那当然逐渐会去掉这些黑品。好比经过智慧的思择，发现以往的人身充满了罪恶、烦恼、颠倒，就对此深生厌离。就会对那些产生厌患想，一碰到的时候就很厌离，不像过去趋之若鹜。他不愿意再做杀盗淫、绮语妄语等等，不愿意继续在网上散乱等，不愿意再做这些事，那当然就背弃了这些黑品。这个心猛利了就能控制住身心，这样颠倒行为少了，心就逐渐地安静了。造很多罪，起很多烦恼，当然心不安，怎么会修得好？一开始就是这么混浊的气氛去修定，不出魔障才怪呢！

所以很多人不懂修轨，以他极片面的眼光或者非常无知的状态，认为应该一下子就能修成。但是不具德相的人怎么能一下子修成？成道是要有资粮的，不是以狂想能成就的，狂想起多了，最终就容易发疯。所以这样一个颠倒的系统极须整理，这么乱七八糟的状态就想一下子飞升成佛，不要基脚能立万丈高楼吗？一倒下来是

很危险的。

如在修习知识功德、暇满义大、三宝功德、白净业果及菩提心诸胜利等时中所说，以观察慧数数修习此等功德，令心润泽或令净信。以此作意如水洗金，令意趣向诸白净品，爱乐欢喜，以白善法泽润其心。

正面的数数水洗是在喻指修习师长的功德、暇满义大、三宝功德、白净业果、菩提心的很多利益等里面所说，如果能用观察慧数数地去修习这些功德，那就会使心得到润泽，会生起净信。观察能引德，就是往好的方面想，这个很重要。人的想法决定了他的心态、行为和未来的命运。所以忽略了想，认为这个不重要也是一大愚昧。

对初学者而言，心上首先要起如理的想，就正是它的缘起。通过纠正想法，不断地往善妙的地方想，往能引德的缘起正道上走，实际就是通过想来改变，不是用别的方法。现在的人认为身体摆个姿势或者吃个药、打个拳会发生很大作用，但实际上最根本的还是要在见解上变化、心想上变化，这是初步需要着手的地方。

就目前的情况来看，第六意识最为重要，必须得把握住它。这个心一旦换了想法，就会不断起贤善的想。这个想能帮助他，使他的心一直处在善心的滋润当中。如果想法一偏就会落入颠倒，不但不会引德，还会增过。

现在不断用法水来润泽自己的心，就是指要如法的观察诸法的缘起，要了解安乐之道的缘起就在心上。只要想法对了，正面的心

就出来了，想法一错，反面的心就出来了。关系就是这么重大。

缘起上愚昧，走到颠倒的道里面，那样会越陷越深，障碍会越来越大，当然修不了定。障碍一直缠结在心中，还使劲地按着是会出问题的。就好比家庭纷争就是各人的想法出问题了。譬如说跟母亲关系处不好，肯定是心上出问题了。心一出问题，然后还在那儿按捺是解决不了的。

所以，我们的心需要调整想法，之后引发善心，还要不断去滋润它，这样才逐渐成熟。到了后面，它就成为堪能性。修到更细的止的时候，就能随顺趣入了。没有前面的资粮，想冒进一跃而证入，这只是自己善于妄想而已。就像很多人，读书的时候不注意前面的积累，只是在考试前幻想自己能得高分，这是不现实的。

这就看到了，原来用观察慧数数地修这些功德，自己的心马上就处在信心、恭敬、感恩、希求上进等等的善心状态当中。善心一起来，心受到润泽，善德就会不断地出来。如果善心没出来，心就成了荒漠，是坚硬、枯涩的。因为没有善德，人也表现得十分干涩。所谓“德润身，富润屋”，有德就有德性充实的光辉，从外表都能感觉到这是个有德的人。如果是一种逆的相，那就看到不对劲了，或者处在一种麻木不动的状态，那就是干干的了。

这样我们才了解，应该引着心常常主动正面去想，想好的不想坏的。想好的就引德，心就善了，心善了，行为就善，果报就善，这就叫唯心缘起。像这样，不断用水去洗金子，就是事在人为。想洗的话，天天都可以洗，一次不洗它也是脏的。就像一间房子，喜欢打扫它，很快就能打扫得很干净、整洁。要是不愿意打扫它，十

年后还是这个样子。

我们懂了这个道理以后，就要让这个心趣向白净品，它就会处在爱乐欢喜里。这样以白净善法润泽它，经过多次的修习、滋润，前行的基础就打好了，资粮很充足，而成为一个富有德相的人。善心善行是有内涵的，一发出来到底有多大的量，别人也是有感受的。在缘起上面，善也还要分很多个档次，修得越好不就越淳厚吗？善淳厚就是人中的大好人，这样修道就容易了。

如果前面心都没有转，还是很恶劣、顽固、刚强、麻木，那就亟须在心上整顿，发展自己的善心、福德，多去滋润，要去培福，要去养德，要不断在这上面去努力。这是一个粗的，而要得定是个细的，要出空慧那就更细。

所以最初就要有进展的相。如果最初一点进展都没有，想一步登天，是很危险的。能够观机的人一看：你这样的情况就想成就？马上去消业障！去培福！这不是要钝置人，有意拖延，是因为最初亟须奠定这个基础，所以对人不能一概而论。

不能光是简单地说，为什么只传给他不传给我？你偏心！要么就灰溜溜地打退堂鼓。或者他就修得成，我怎么就修不成？我根本不是这块料！干脆放弃拉倒。

人就会这么颠倒。要么很狂妄地贪求，就是要满足我的愿望！之后发现不能实现，他的自我遭受了严重的打击、挫折，最后就心灰意冷，我再也不干这个了！这样不求改进，人的心会发生很多问题。

如是成已，随所欲修若止若观，于彼属意，无大劬劳即能成办。如是观修即是成办无分别定胜方便故。

这样经过前行的观察修习，确实已经做到了弃离各种恶的习性、行为，相续不断的发起善心，天天都在这上面灌溉心田。这样不断引发善心的功德，德修得非常淳厚，就成为真正的法器。因为它的障碍已经很薄，德已经很淳厚，这就有本钱了。

这时，随便想修什么，修止也好修观也好，只要心里稍微缘法一串习，不必多少辛劳，马上就成办了。

之前看起来好像一直都非常艰难，花多少时间都修不出结果，就是因为没有前行的基础。但是翻开那些传记一看，历代的高僧大德怎么修得这么容易？无论修什么马上就见效，几天就完成。上等成就的相都是很快就完成，有些顿时就完成了，确实是火箭升空一样的速度。差距为什么这么大？就是因为根器或者说资粮上面大有差别。这样才知道，原来前面的观修不但不是障碍，反而是得定的殊胜方便。

一般人的眼光很狭隘，根本想不到这些，而且自以为是地认为自己想的很有道理。观察修不是分别吗？奢摩他不是无分别吗？以观察为因怎么能成就无分别定呢？乍一听也觉得蛮有道理，但事实上这是只知其一，不知其二。这样的如理观察就是在以毒攻毒，以此把各种颠倒分别全部都息灭掉，而且心会越来越统一安宁。受到善的滋润以后，心就越来越安了，这样一修很快就能得无分别定。

这也就是下面《瑜伽师地论》的教证所说。前面大义已经解释

过了，下面只是简单说说。

如是亦如圣无著云："譬如黠慧锻师或彼弟子，若时为欲净除金银一切垢秽，于时时中火烧水洗，柔软随顺，现前堪能成办彼彼妙庄严具。黠慧锻师若彼弟子，随所了知，顺彼工巧，以诸工具随所欲乐妙庄严相皆能成办。"

就像黠慧锻师或他的徒弟，如果为了净除金银上的一切垢秽，时时不断的用火来烧用水来洗，使得它变得柔软随顺，达到现前就有堪能性，这时能够随欲打成各种妙庄严具。这样，黠慧锻师和他的徒弟们就按照所了解的，随顺制造的工艺，以各种工具按照他想要的打造成圆的、方的等等的妙庄严相，都能够顺利地成办。

"如是诸瑜伽师，若时令心由不趣向贪等垢秽而生厌离，即能不趣染污忧恼，若这时令心由于善品爱乐趣向，即生欢喜。次瑜伽师为令其心于奢摩他品或毗钵舍那品加行修习，即于彼彼极能随顺、极能安住，无动无转，如为成办所思义故，皆能成办。"

与此类似，如果诸瑜伽师能使心不趋向贪等垢秽，而且生起了厌离，这样就不会随顺染污忧恼。也就是说，他已经真正生起厌离，不再想这样做了，心就不趣向染污，不造染污也就没有忧恼。

另一方面，他的心变得对善非常爱乐趣向。由于行善的缘故，就生起欢喜。接着瑜伽师就想：我现在要在奢摩他、毗钵舍那方面

用功修了。他一修的时候，就发现无论修止、修观都非常随顺，特别能安住得上。而且一住在上面就不会动摇，不会被其他引转。不像从前，要修个什么一开始会有一点点境界，但很快就失掉了。外缘一来，马上就没了。这就表示它会变，会被转掉。

现在不但感觉修起来很顺利，很快就相应，而且要安住多久都很容易，不会被破坏掉。这就是修前行的好处，他的心已经完全整理好了，做什么都非常有能力，能得修上。如果他想成办自己希求的果，他都能成办。

又能令心坚固安住一所缘境胜三摩地，所有违缘要有二种，谓沉及掉。

另一方面，思择修实际能遣除三摩地的障品，因此它对成办三摩地完全起到助缘作用。

这怎么说呢？能够让心坚固地住在一个所缘境上的殊胜三摩地，它所有的违缘归纳起来就是两种：沉没和掉举。而对治沉没、掉举的胜方便就是思择修，以下就分别说明。

是中若有猛利无间见三宝等功德之心，则其沉没极易断除。以彼对治，即是由见功德门中策举其心，定量诸师多宣说故。

首先，以观察修能断掉沉没。沉没指心陷下去了，怎么把它提起来？如果有猛利无间见三宝等功德的心，当生起了信心、欲乐等

的时候，心就往上提，马上就除掉了沉没。沉没的对治就是由见功德门策励自心。所以，人昏沉的时候，只要一想到功德，这个心就提起来了。就像在行持某个善法的时候，感觉到很疲劳，或者当时有点昏沉。但是转念想到这有很大的利益，这样策励，心就又提起来了。

若有无间猛利能见无常苦等过患之心，则其掉举极易断除。以掉举者，是贪分摄散乱之心，能对治彼，诸经论中赞厌离故。

其次，观察修对治掉举是指如果有无间猛利能够见到无常、苦等过患的心，掉举极容易遣除。因为掉举是贪分所摄的散乱心，是由于对名利、男女、享乐等世间法非常贪恋，缘境时就不断地在这些上掉乱不已。

那怎么收摄这个心呢？就是通过修无常、苦等发起厌离。一想到无常，想到马上会死，就会意识到这些有什么意思呢？或者一想到苦，想到这么大的生死过患，心就收拢了，不会再往那方面散动。

所以，所谓的观察修就是发动起这样一种正见的力量，让心清醒，之后回到正常的状态里。

是故从于知识修信，乃至净修行心以来，若有几许众多熏修，即有尔许速易成办智者所喜妙三摩地。又非但止修，即诸观修亦须远离掉沉二过，将护修习。

所以，从对善知识修信心，一直到净修行菩提心之间，如果有多少熏修，就有那么多能快速、容易成办智者所喜三摩地的资粮。换句话说，前面修的越来越好、越来越多的时候，修三摩地就越来越容易。因为它就是一个得定的资粮，资粮越厚实，办起事来就越容易。就像赚的钱越多，做什么事就很方便，一出钱就有人替你办了。钱越多，就能获得更有力量的因缘或者工具，当然很快就办成了。钱很少，举步维艰，连走个路都很困难，那就办不成。

又不但止修，就连观修也必须远离掉举、沉没两种过失，要好好地护持修习。

此教授中，诸大善巧先觉尊长，随授何等应时所缘，为令于其所缘法类起定解故，由师教授引诸经论应时之义，更以先觉语录庄严，环绕其心圆满讲说。

道次第的教授当中，诸大善巧先觉尊长无论传授哪一种应时的所缘，为了让学者对于所缘的法类起定解的缘故，都由上师教授引用各种相应本法的经论教义。而且以先觉的语录作为庄严，一直围绕学者的心来圆满地讲说。这就是为了使整个经论之义都成为修心的教导，对所缘的修心要义生定解的缘故，运用了各种方便，围绕着学人的心圆满地讲说，使得他很容易领会到修心的要点。在本教授里特别着重这一点。

又如说云："若善说者为善听者宣讲演说，如法会中所变心力，

暗中独思难得生起。”善哉，诚然。

又如说到：如果善说的给善听的宣讲演说，在一座法里所变改的心力，是自己暗中独自思维很难生起的。这说得很好，的确是这样。

这就表示出缘起的重要。善听和善说因缘一会合的时候，有彼此的助力，因缘上恰如其分的时候，它就会不断地起。自己独自思维，他会打不开，完全没有善听跟善说和合时的结果。这就表明听法很重要，因为在听的过程中，确实有很大的力量，很容易触发、了解、转变心。

这里的“善说”是指师长方面非常地善巧、通达，而且具有传授、指导的能力。“善听”是指就像前面说的断器之三过、具六种想的弟子。在因缘会合的时候，一座法当中，很密集的都是在心和心互感当中，这个时候会出现很奇特的效果。他处在一种氛围里，有一种共同增上缘的推动力，就很容易相应。这是自己单独坐在那里想，很难出生的。不是不能生，但是由于自己独自的力量差很多，就好像自己独干、钻研，但是进程缓慢。如果处在有很多的助缘、助力的地方，就很容易起。这也是佛法上重师友的原因，他的策发力很大。

故不应谓，此是修时方略策励，以此所说闻思之时、修行时者，即是计执说众多法与正修持二时相违邪分别故。

所以不能说只是修的时候才要稍加策励，闻思的时候就放松一点。这个话里，表现出分成了闻思时和修行时两种，这是由于他把宣说众多法时和正修持时误解为相违的邪分别。

这就教导我们，不仅在修的时候要策励自心，很努力地把握，就是闻思的时候也一定要把握好因缘。就好比学生到课堂里，他一定要注意听课，而不是说听课不要紧，我自己干最要紧，这是一种错误的看法。原因是如果遇到好的老师，自己又具足贤善的意乐，一会合的时候，会产生很大的效力。任何一行都要有老师的口传心授，再加上自己的恭敬受持，一刹那间就很快生起理解。但如果自己在暗中摸索，恐怕几年也搞不清，甚至一辈子也摸不着头绪。所以必须要在听闻的时候就开始把握，思和修当然也是如此。

总而言之，任何一处都要善待因缘，不要轻忽、随意。其实，佛法大大小小的觉悟都在刹那间，没有小悟怎么有大悟。而真正大悟也是因缘把握得好，一刹那间就开悟了。这种事情不能侥幸，急也急不得，缓也缓不得，但是必须得（děi）把握每个时刻。

这也是认为闻思跟修行无关，造成的不良心态。如果有这种偏见，那对于听课就觉得无所谓。或者只认为现在是在教修法的时候，就要非常认真，认为这一下得了无价之宝。平常说到听闻的时候，就没认为这叫修法，其实这是错误的。

因为本来佛法一级一级地教授，都是在教导你修行。如果每一次都很恭敬地对待，每一次都会有收获。不要说传得很如法，又讲得很善巧，就连讲得不太好，如果自己有恭敬的话，也能得利益。以前讲过虔诚的女居士供养老比丘的时候，因为十分恭敬，就得了

好处。关键就是对法有一种尊重，必然会得利益。而且这种和合的力量很大，所谓“二人同心，其利断金”就是这个道理。

然能了解一切讲说皆为修持者，实属少际，故能略摄所应修事，亦可别书。

其实要知道，另外做修心引导也不相违。教理说：这一切经论本来都是教授，每一个都是修法的指导，而不是与修法无关的指示。

然而，这里面有两种：一种是知识广大者，自己能够概括、归纳；另外一种是知识有限的人。就是说真正能够了解一切讲说都是修持的人，实在是很少。所谓人才难得，具有这种力量的人不是没有，但是很少。多数的人都需要辅助，需要另外给他列出修法纲领，一条一条的修行。其实列出来的就是经论里本有的，但是由于学人的智力有限，主动力差，还要进一步给他归纳成应修的项目，这就成了修法引导文。

其实这两者是一个，只不过一个是广说再略摄，并没有什么相违。你不要以为因为另写了修法引导文，所以前面就不算数。也不能因为一切讲说都是在指示修持，就否定修法的引导文。这都是为了应机的做法。

能不能现一切至言皆教授者，唯是于此修习道理，获与未获决定知解，随逐而成。况于法藏诸未学者，纵于经咒广大教典诸久习者，至修道时，现见多成自所学习经论对方。此亦虽应广为抉择，然恐文

繁故不多说。

一切圣言能不能现成教授，唯一取决于对观察修的道理能不能获得定解。所以，认识观察修的原理非常重要。一旦能过了这一关，确实任何佛的经教都会现成修心的教授，你再去看整个一大藏教，每一处都知道是在指示哪方面的修心内容。这就跟原来不一样，因为已经得了定解，拓开了智慧的广目，再也不是只见冰山一角的片面眼、狭小眼。

但这还是很有难度，还是需要努力。不必说那些没学过法藏的人，对于经续广大教典久久学习的人，到了修道的时候，现见多数都成了自己所学经论的对方，根本没有转成修心的实践。这就表明这些经论没在他心中现为教授，所以，执取、实践的力都没有反应出来。

就像当今世间学堂里的教育，无论学了多少，甚至学了近二十年，反而成了所学的对方。那些东西丝毫也没有呈现为指引人生的教导，更没有体现在言行上得到大的发展，反而完全成了空学，完全成了派不上用场的东西。

虽然这一点本应当很详广地抉择，但是恐怕文字繁多，所以就不再多说。但有智慧的人透过本论精要的阐述，自己会发现这里的大问题，从中会吸取很大的教训。在这里如果观念上能够真正有所扭转，又能够从中提取到闻思修次第生起的学道轨则，并且付诸实践，那确实会有大的改善。从此之后，肯定是解行相应、知行并进，这样才真正地走上了学法的坦途。

所以，在进入修心课程之前，必须破掉内心的邪分别，把观念纠正，然后一步一步地教授，才能进入正轨，不会停于口头佛偈。

破于修理诸邪分别，已广释讫。

破除对修心轨理的各种邪分别的课题，已经很详细地解释好了。

所谓的破邪显正，当然是邪破好了，正的方面就能确立出来。从此，走的路是很正的，也是有效力的。

思维心中的法道

1、 思维认定以思择修断除沉掉的道理。
2、 结合黠慧锻师的比喻，思维思择修对止修和后后奢靡他和毗钵舍那有什么助益。